

Receptek krónikus vesebetegséghez

20 recept só nélkül, kontrollált fehérje-, kálium- és foszfortartalommal. Minden receptnél megtalálod az adagonkénti értékeket — pontosan azokat az adatokat, amelyekre az étrended megtervezéséhez szükséged van.

Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

Miért kulcsfontosságú a táplálkozás vesebetegségben

Krónikus vesebetegségben (CKD) a vesék egyre nehezebben szűrik ki az anyagcseretermékeket és a felesleges ásványi anyagokat. Ezért itt a táplálkozás a kezelés része, nem pusztán általános ajánlás: a fehérje-, nátrium-, kálium- és foszforbevitel közvetlenül befolyásolja a betegség előrehaladását és a mindennapi közérzetet.

Más étrendekkel ellentétben itt a mennyiség ugyanolyan fontos, mint maga az élelmiszer, a határértékek pedig betegenként eltérnek. Ezért minden alábbi receptnél feltüntettük az adagonkénti tápértékeket — így össze tudod vetni őket a nefrológusod vagy dietetikusod által megadott keretekkel.

A vesebarát táplálkozás alapelvei

Kontrollált fehérjebevitel. A legtöbb stádiumban 0,6–0,8 g testtömeg-kilogrammonként naponta, egyénileg beállítva. A választott források az alacsonyabb foszfortartalmúak: csirkemell, pulyka, fehér hal és tojásfehérje.

Nátrium napi 2 000 mg alatt. Egyik recept sem tartalmaz hozzáadott sót. Az ízt a citrom, a friss fűszernövények, az édesnemes paprika, a fokhagyma és a kapormag adja.

Alacsony káliumtartalmú zöldségek. Kerülendő: paradicsom, burgonya, spenót, banán, narancs. Helyettük: fehér káposzta, cukkini, karfiol, uborka, alma és áfonya.

Korlátozott foszfor. Kerülendő a tejtermékek, a diófélék és a teljes kiőrlésű gabonák nagyobb mennyiségben. A rizstej és a fehér rizs jóval kevesebb foszfort tartalmaz, mint a tehéntej és a teljes kiőrlésű változatok.

Elegendő energia. A túl alacsony kalóriabevitel arra kényszeríti a szervezetet, hogy a saját fehérjéit bontsa le — ez növeli a vesék terhelését. Az olívaolaj és a fehér rizs fedezi a szükségletet felesleges ásványi anyagok nélkül.

Segítő konyhatechnikák. A zöldségek bő vízben főzése és a hús főzése csökkenti a káliumtartalmat. A párolás és a sütőben készítés megőrzi az ízt hozzáadott nátrium nélkül.

Tartalomjegyzék

Reggelik

1. Almás rizskása áfonyával · 30 perc · 2 adag
2. Cukkinis-tojásfehérje lepény · 20 perc · 2 adag
3. Káposztás reggeli rizs · 35 perc · 2 adag
4. Áfonyás alma kompót · 20 perc · 2 adag

Levesek

5. Káposztaleves sovány csirkével · 50 perc · 4 adag
6. Karfiol krémleves · 35 perc · 4 adag
7. Zöldséges rizsleves · 42 perc · 4 adag

Főételek

- 8. Adaptált csirkepaprikás · 55 perc · 4 adag
- 9. Töltött káposzta rizzsel és sovány hússal · 75 perc · 4 adag
- 10. Grillezett pulykamell cukkinivel · 30 perc · 4 adag
- 11. Fehérhalas zöldséges rizottó · 45 perc · 4 adag
- 12. Zöldséges sütőben sült csirkemell · 50 perc · 4 adag
- 13. Gombás pulykaragu rizzsel · 42 perc · 4 adag
- 14. Rizs-zöldség fasírt sütőben · 45 perc · 4 adag (8 db)
- 15. Párolt fehérhal káposztával · 30 perc · 4 adag

Köreték és saláták

- 16. Párolt fehér káposzta kapormaggal · 23 perc · 4 adag
- 17. Karfiolrizs · 18 perc · 4 adag
- 18. Uborkás-káposztás saláta · 10 perc · 4 adag

Desszertek

- 19. Sült alma fahéjjal és áfonyával · 33 perc · 4 adag
- 20. Áfonyás rizspuding cukor nélkül · 35 perc · 4 adag

Reggelik

1. Almás rizskása áfonyával

30 perc	2 adag	215 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 3,2 g · Nátrium 12 mg · Kálium 195 mg · Foszfor 55 mg

Miért jó vesebetegségben: Az alma természetes édességet ad, így nincs szükség hozzáadott cukorra. A citromlé segít csökkenteni a kálium felszívódását, a fehér rizs pedig kevés foszfort tartalmaz.

HOZZÁVALÓK

- 60 g fehér rizs
- 1 közepes alma (kb. 150 g), hámozva és kockára vágva
- 250 ml víz
- ½ tk őrölt fahéj
- 1 ek citromlé
- 40 g friss áfonya a díszítéshez
- 1 tk olívaolaj (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A rizst öblítsük le hideg vízzel, majd tegyük lábasba 250 ml vízzel. Főzzük fedő alatt, közepes lángon 15–18 percig, amíg puha és a víz felszívódott.
- 2 Az almát hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk kis kockákra. Adjuk a rizshez a fahéjjal és a citromlével együtt.
- 3 Keverjük össze óvatosan, és főzzük további 3–4 percig, amíg az alma kissé megpuhul.
- 4 Tálaljuk melegen, friss áfonyával megszórva.

2. Cukkinis-tojásfehérje lepény

20 perc	2 adag	185 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 12,5 g · Nátrium 85 mg · Kálium 245 mg · Foszfor 95 mg

Miért jó vesebetegségben: A tojásfehérje használata jelentősen csökkenti a foszforbevitelt a sárgájához képest — az egyik legjobb fehérjeforrás, ha a foszfort kontrollálni kell.

HOZZÁVALÓK

- 2 tojásfehérje + 1 egész tojás
- 150 g cukkini, lereszelve
- 20 g rizsliszt vagy kukoricaliszt
- 1 gerezd fokhagyma, zúzva
- Friss kapor vagy petrezselyem
- Frissen őrölt fekete bors
- 1 ek olívaolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A cukkinit reszeljük le, hagyjuk 5 percig állni, majd nyomkodjuk ki a felesleges vizet.
- 2 A tojásfehérjéket verjük habbá, a sárgáját keverjük el a rizsliszttel, a fokhagymával és a fűszerekkel.
- 3 Keverjük össze a cukkinit a tojásos keverékkel.
- 4 Melegítsünk fel egy tapadásmentes serpenyőt olívaolajjal, és süssük a masszát két oldalról aranybarnára, kb. 5–6 perc oldalanként.

3. Káposztás reggeli rizs

35 perc	2 adag	205 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 4,8 g · Nátrium 25 mg · Kálium 220 mg · Foszfor 70 mg

Miért jó vesebetegségben: A fehér káposzta kiváló, alacsony káliumtartalmú zöldség, amely rostban gazdag és laktató. Az édesnemes paprika ízt ad só nélkül.

HOZZÁVALÓK • 70 g fehér rizs • 150 g fehér káposzta, vékonyra szeletelve • 1 kis vöröshagyma, finomra vágva • 250 ml víz vagy alacsony nátriumtartalmú zöldséglé • 1 tk édesnemes paprika • Friss kapor bőségesen • Citromlé ízlés szerint	ELKÉSZÍTÉS 1 A rizst főzzük meg a vízben 15 percig, félig puhára. 2 Közben a vöröshagymát pirítsuk meg kevés olajon, adjuk hozzá a káposztát és a paprikát, pároljuk 5 percig. 3 Adjuk a rizshez a káposztás keveréket, keverjük össze, és főzzük együtt további 8–10 percig. 4 Tálaljuk friss kaporral és citromlével ízesítve, melegen.
---	--

4. Áfonyás alma kompót

20 perc	2 adag	145 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 0,8 g · Nátrium 8 mg · Kálium 165 mg · Foszfor 25 mg

Miért jó vesebetegségben: Természetes, cukormentes reggeli-kiegészítő vagy desszert. Az áfonya antioxidánsokban gazdag és alacsony káliumtartalmú — csupán 25 mg foszfor adagonként.

HOZZÁVALÓK • 2 közepes alma (kb. 300 g) • 80 g friss vagy fagyasztott áfonya • ½ tk fahéj • 1 ek citromlé • 100 ml víz • ½ tk vanília kivonat (opcionális, cukormentes)	ELKÉSZÍTÉS 1 Az almákat hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk vékony szeletekre. 2 Tegyük lábasba az áfonyával, a fahéjjal, a citromlével és a vízzel. 3 Főzzük fedő alatt, közepes lángon 10–12 percig, amíg az alma puha, de még tartja az alakját. 4 Hűtsük le kissé, és tálaljuk önállóan vagy rizskásával.
--	--

Levesek

5. Káposztaleves sovány csirkével

50 perc	4 adag	165 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 18,5 g · Nátrium 95 mg · Kálium 285 mg · Foszfor 125 mg

Miért jó vesebetegségben: A leves alapja a káposzta, amely nagyon alacsony káliumtartalmú. A csirkemell kiváló sovány fehérjeforrás vesebetegek számára.

HOZZÁVALÓK

- 300 g csirkemell, kockákra vágva
- 400 g fehér káposzta, vékonyra szeletelve
- 1 kis vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 l víz
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss petrezselyem és kapor
- Citromlé ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A csirkemellet kockázzuk fel, és pirítsuk meg kevés olajon 5 percig.
- 2 Adjuk hozzá a vöröshagymát és a fokhagymát, pirítsuk további 3 percig.
- 3 Tegyük bele a káposztát és a paprikát, öntsük fel vízzel, majd főzzük 25 percig.
- 4 Ízesítsük friss zöldfűszerekkel és citromlével. Tálaljuk forrón.

6. Karfiol krémleves

35 perc	4 adag	95 kcal
---------	--------	---------

Fehérje 3,8 g · Nátrium 45 mg · Kálium 265 mg · Foszfor 85 mg

Miért jó vesebetegségben: Kiváló alternatíva a burgonyás krémlevesek helyett. A rizstej lényegesen kevesebb foszfort tartalmaz, mint a tehéntej.

HOZZÁVALÓK

- 400 g karfiol, rózsákra szedve
- 1 kis vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 800 ml víz
- 50 ml rizstej vagy cukormentes kókusztej
- 1 tk kurkuma
- Friss kapor
- Citromlé

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A karfiolt, a hagymát és a fokhagymát tegyük lábasba vízzel, és főzzük 20 percig puhára.
- 2 Botmixerrel pürésítsük simára.
- 3 Adjuk hozzá a rizstejet és a kurkumát, keverjük el, és főzzük további 3 percig.
- 4 Ízesítsük kaporral és citromlével. Melegen tálaljuk.

7. Zöldséges rizsleves

42 perc

4 adag

125 kcal

Fehérje 3,5 g · Nátrium 35 mg · Kálium 245 mg · Foszfor 65 mg

Miért jó vesebetegségben: A zöldbab és a cukkini jó választás, a sárgarépat pedig vékonyra vágva használjuk, hogy a káliumtartalom alacsony maradjon.

HOZZÁVALÓK

- 80 g fehér rizs
- 150 g cukkini, kockára vágva
- 100 g zöldbab, felvágva
- 1 kis sárgarépa, vékony szeletekben
- 1,2 l víz
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss petrezselyem
- Citromlé

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A rizst öblítsük le, és tegyük a vízbe főni 10 percre.
- 2 Adjuk hozzá a zöldségeket és a paprikát, főzzük további 15–18 percig.
- 3 Ízesítsük friss petrezselyemmel és citromlével.
- 4 Tálaljuk forrón.

Főételek

8. Adaptált csirkepaprikás

55 perc

4 adag

245 kcal

Fehérje 26,5 g · Nátrium 145 mg · Kálium 310 mg · Foszfor 155 mg

Miért jó vesebetegségben: A klasszikus magyar paprikás vesebarát változata: paradicsom nélkül, mert az magas káliumtartalmú, kevés tejföllel és sok zöldséggel.

HOZZÁVALÓK

- 500 g csirkemell, kockákra vágva
- 2 közepes vöröshagyma, karikákra vágva
- 2 ek édesnemes paprika
- 150 g cukkini, kockákra
- 200 ml víz vagy alacsony nátriumtartalmú csirkealaplé
- 2 ek zsírszegény tejföl
- Friss kapor
- 1 ek olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A csirkét pirítsuk meg az olajon 8 percig, majd tegyük félre.
- 2 Ugyanabban a lábasban pirítsuk meg a hagymát, adjuk hozzá a paprikát — vigyázva, hogy ne égjen meg.
- 3 Tegyük vissza a csirkét, öntsük fel vízzel, és főzzük 20 percig.
- 4 Adjuk hozzá a cukkinit és a tejfölt, főzzük további 8 percig. Tálaljuk kaporral, rizskörettel.

9. Töltött káposzta rizzsel és sovány hússal

75 perc	4 adag	225 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 18,5 g · Nátrium 115 mg · Kálium 295 mg · Foszfor 135 mg

Miért jó vesebetegségben: Magyar klasszikus só és savanyú káposzta nélkül. A rizs és a sovány hús aránya tartja a fehérjebevitelt a kereten belül.

HOZZÁVALÓK

- 8 nagy káposztalevél, blansírozva
- 200 g sovány darált csirke vagy pulyka
- 80 g főtt fehér rizs
- 1 kis vöröshagyma, apróra vágva
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss kapor és petrezselyem
- 200 ml paradicsommentes zöldséglé vagy víz
- 1 ek olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A darált húst keverjük össze a rizzsel, a hagymával, a paprikával és a fűszerekkel.
- 2 Töltsük meg a blansírozott káposztaleveleket, és tekerjük fel szorosan.
- 3 Tegyük lábasba, öntsük fel a lével, és főzzük fedő alatt 45-50 percig.
- 4 Tálaljuk friss zöldfűszerekkel, köretnek rizzsel vagy párolt káposztával.

10. Grillezett pulykamell cukkinivel

30 perc	4 adag	235 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 29,5 g · Nátrium 85 mg · Kálium 275 mg · Foszfor 165 mg

Miért jó vesebetegségben: A pulyka kiváló sovány fehérjeforrás. A grillezés minimalizálja a hozzáadott zsiradékot, a cukkini pedig alacsony káliumtartalmú köret.

HOZZÁVALÓK

- 500 g pulykamell, vékony szeletek
- 300 g cukkini, karikákra vágva
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss rozmaring vagy kakukkfű
- Citromlé és frissen őrölt bors
- 1 gerezd fokhagyma, zúzva

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A pulykaszeleteket kenjük be olívaolajjal, paprikával, fokhagymával és fűszerekkel. Hagyjuk 10 percig marinálódni.
- 2 Hevítsünk fel egy grillserpenyőt, vagy használjunk 200 °C-os sütőt.
- 3 Süssük a húst 6-7 percig oldalanként, a cukkinit 4-5 percig.
- 4 Tálaljuk citromlével és friss fűszerekkel, rizzsel vagy karfiolrizzsel.

11. Fehérhalas zöldséges rizottó

45 perc

4 adag

265 kcal

Fehérje 22,5 g · Nátrium 125 mg · Kálium 305 mg · Foszfor 145 mg

Miért jó vesebetegségben: A fehér hal alacsonyabb foszfortartalmú a zsírosabb halakhoz képest. A rizottó selymes textúrája laktató, kontrollált adagban.

HOZZÁVALÓK

- 300 g fehér hal (tőkehal vagy süllő filé), kockákra
- 150 g fehér rizs (arborio vagy normál)
- 150 g cukkini és 100 g zöldbab
- 1 kis vöröshagyma
- 600 ml víz vagy alacsony nátriumtartalmú halalaplé
- 1 ek olívaolaj
- Friss kapor és citromlé

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A rizst pirítsuk meg a hagymával az olajon 2 percig, majd adjuk hozzá a vizet fokozatosan, kevergetve, 18 percig.
- 2 A halat és a zöldségeket az utolsó 8-10 percben adjuk hozzá.
- 3 Ízesítsük kaporral és bőséges citromlével.
- 4 Tálaljuk azonnal, krémes állagúra keverve.

12. Zöldséges sütőben sült csirkemell

50 perc

4 adag

255 kcal

Fehérje 28,5 g · Nátrium 105 mg · Kálium 295 mg · Foszfor 155 mg

Miért jó vesebetegségben: A sütőben készített étel minimális zsiradékot igényel. A kurkuma és a paprika ízt ad só nélkül, a zöldségek pedig rostot alacsony káliummal.

HOZZÁVALÓK

- 500 g csirkemell, egészben vagy szeletekben
- 200 g cukkini, karikák
- 150 g karfiol, rózsák
- 1 kis vöröshagyma, karikák
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édesnemes paprika + ½ tk kurkuma
- Friss kakukkfű és citrom
- Frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra.
- 2 Tegyük a húst és a zöldségeket tepsibe, locsoljuk meg olívaolajjal és szórjuk meg a fűszerekkel.
- 3 Süssük 30-35 percig, félidőben keverjük meg.
- 4 Tálaljuk citromkarikákkal és friss kakukkfűvel.

13. Gombás pulykaragu rizzsel

42 perc

4 adag

245 kcal

Fehérje 27,5 g · Nátrium 115 mg · Kálium 315 mg · Foszfor 165 mg

Miért jó vesebetegségben: A gomba ízgazdag és alacsony kalóriatartalmú. A pulyka és a rizs kombinációja jó egyensúlyt ad fehérjében és szénhidrátban.

HOZZÁVALÓK

- 400 g pulykamell, kockákra
- 200 g csiperkegomba, szeletelve
- 1 kis vöröshagyma
- 150 g főtt fehér rizs köretnek
- 200 ml víz vagy alacsony nátriumtartalmú alaplé
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss petrezselyem
- 1 ek olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A pulykát pirítsuk meg az olajon 8 percig, majd tegyük félre.
- 2 Ugyanabban a lábasban pirítsuk meg a gombát és a hagymát 6 percig.
- 3 Tegyük vissza a húst, öntsük fel vízzel, szórjuk meg paprikával, és főzzük 15 percig.
- 4 Tálaljuk főtt rizzsel és petrezselyemmel.

14. Rizs-zöldség fasírt sütőben

45 perc

4 adag (8 db)

185 kcal

Fehérje 8,5 g · Nátrium 75 mg · Kálium 235 mg · Foszfor 105 mg

Miért jó vesebetegségben: Hús nélküli opció magas rosttartalommal. A rizs és a zöldség kombinációja egyszerre alacsony foszfor- és káliumtartalmú.

HOZZÁVALÓK

- 150 g főtt fehér rizs
- 200 g cukkini, lereszelve és kiperéselve
- 100 g karfiol, apró rózsákra
- 1 tojás + 1 tojásfehérje
- 2 ek rizsliszt
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss kapor és petrezselyem
- Olívaolaj a sütéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A cukkinit és a karfiolt keverjük össze a rizzsel, a tojásokkal, a liszttel és a fűszerekkel.
- 2 Formázzunk belőle nedves kézzel 8 db fasírtot.
- 3 Tegyük sütőpapíros tepsire, és süssük 200 °C-on 22–25 percig, félidőben megfordítva.
- 4 Tálaljuk párolt káposztával vagy salátával.

15. Párolt fehérhal káposztával

30 perc

4 adag

195 kcal

Fehérje 23,5 g · Nátrium 95 mg · Kálium 285 mg · Foszfor 135 mg

Miért jó vesebetegségben: A párolás a legkíméletesebb főzési mód vesebetegeknek. A káposzta és a fehér hal párosítása egyszerre alacsony kálium- és foszfortartalmú.

HOZZÁVALÓK

- 400 g fehér hal filé (pl. tőkehal)
- 300 g fehér káposzta, vékonyra szeletelve
- 1 kis vöröshagyma, karikák
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édesnemes paprika
- Citromlé bőségesen
- Friss kapor

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A halat locsoljuk meg citromlével.
- 2 A káposztát és a hagymát pároljuk meg az olajon 8 percig.
- 3 Tegyük a halat a káposztára, fedjük le, és pároljuk 10–12 percig.
- 4 Tálaljuk kaporral és extra citrommal.

Köreték és saláták

16. Párolt fehér káposzta kapormaggal

23 perc

4 adag

75 kcal

Fehérje 2,2 g · Nátrium 25 mg · Kálium 195 mg · Foszfor 45 mg

Miért jó vesebetegségben: A káposzta az egyik legjobb alacsony káliumtartalmú zöldség. A kapormag különleges ízt ad só nélkül.

HOZZÁVALÓK

- 500 g fehér káposzta, vékonyra szeletelve
- 1 kis vöröshagyma, apróra vágva
- 1 tk kapormag vagy friss kapor
- 1 ek olívaolaj
- Citromlé és frissen őrölt bors
- 50 ml víz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A káposztát és a hagymát tegyük lábasba az olajjal és a vízzel.
- 2 Főzzük fedő alatt 12–15 percig, amíg puha, de még roppanós.
- 3 Ízesítsük kapormaggal, citromlével és borssal.
- 4 Tálaljuk bármely főétel köretként.

17. Karfiolrizs

18 perc	4 adag	65 kcal
---------	--------	---------

Fehérje 2,8 g · Nátrium 35 mg · Kálium 255 mg · Foszfor 55 mg

Miért jó vesebetegségben: Kiváló, alacsony szénhidrát- és foszfortartalmú rizshelyettesítő — a legkevesebb energiát adó köret a gyűjteményben.

HOZZÁVALÓK

- 500 g karfiol, rózsákra szedve
- 1 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, zúzva
- Friss petrezselyem
- Citromlé és frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A karfiolt robotgéppel vagy reszelővel aprítsuk rizsszem nagyságúra.
- 2 Melegítsünk fel egy serpenyőt olajjal, pirítsuk meg a fokhagymát 30 másodpercig.
- 3 Adjuk hozzá a karfiolt, és pirítsuk 6–8 percig, amíg enyhén aranybarna lesz.
- 4 Ízesítsük petrezselyemmel, citromlével és borssal. Tálaljuk azonnal.

18. Uborkás-káposztás saláta

10 perc	4 adag	85 kcal
---------	--------	---------

Fehérje 1,5 g · Nátrium 45 mg · Kálium 175 mg · Foszfor 35 mg

Miért jó vesebetegségben: Friss, ropogós saláta alacsony kalória- és káliumtartalommal. A kapor és a citrom tökéletes ízesítés só nélkül.

HOZZÁVALÓK

- 300 g uborka, vékony karikákra
- 200 g fehér káposzta, vékonyra szeletelve
- 1 kis vöröshagyma, vékony karikák
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek citromlé vagy almaecet
- Friss kapor bőségesen
- Frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az uborkát és a káposztát hagyjuk 5 percig állni, majd öntsük le a levüket.
- 2 Keverjük össze a hagymával, az olívaolajjal, a citromlével és a kaporral.
- 3 Hagyjuk állni 10 percig, hogy az ízek összeérjenek.
- 4 Tálaljuk hűvösen, bármely főétel mellé.

Desszertek

19. Sült alma fahéjjal és áfonyával

33 perc	4 adag	135 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 0,7 g · Nátrium 6 mg · Kálium 175 mg · Foszfor 22 mg

Miért jó vesebetegségben: Természetes, cukormentes desszert, tele rosttal és antioxidánsokkal. Mindössze 22 mg foszfor adagonként — a legalacsonyabb érték a füzetben.

HOZZÁVALÓK

- 4 közepes alma (kb. 600 g)
- 80 g friss áfonya
- 1 tk őrölt fahéj
- ½ tk cukormentes vanília kivonat
- 2 ek citromlé
- 50 ml víz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Az almákat mossuk meg, magozzuk ki, és vágjuk félbe vagy negyedekre.
- 2 Tegyük hőálló tálba az áfonyával, a fahéjjal, a vaníliával és a citromlével.
- 3 Öntsük hozzá a vizet, és süssük 200 °C-on 20–25 percig, amíg az alma puha.
- 4 Tálaljuk melegen vagy hidegen, önállóan vagy rizskásával.

20. Áfonyás rizspuding cukor nélkül

35 perc	4 adag	155 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 2,5 g · Nátrium 10 mg · Kálium 145 mg · Foszfor 45 mg

Miért jó vesebetegségben: Egyszerű, laktató desszert — a reggeli rizskása édes változata. Az áfonya színt és ízt ad hozzáadott cukor nélkül.

HOZZÁVALÓK

- 80 g fehér rizs
- 400 ml víz
- 100 g friss vagy fagyasztott áfonya
- 1 tk fahéj
- 1 ek citromlé
- ½ tk vanília kivonat
- 1 ek rizstej (opcionális, kis mennyiség)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A rizst főzzük meg a vízben 18–20 percig puhára.
- 2 Adjuk hozzá az áfonyát, a fahéjat, a citromlevet és a vaníliát.
- 3 Főzzük további 5 percig, amíg az áfonya szétfő és a puding besűrűsödik.
- 4 Hűtsük le, és tálaljuk hidegen vagy melegen.

Gyakori kérdések a vesebetegek étrendjéről

Minden CKD-stádiumban alkalmasak ezek a receptek?

Nem automatikusan. Az ajánlások jelentősen eltérnek az 1-2., a 3-4. stádium és a dialízis között. Egy dializált beteg például TÖBB fehérjét igényel, nem kevesebbet. A receptek a vesebarát étrend általános elveit követik, de a saját kálium-, foszfor- és fehérjekereteidet a laborértékek és a GFR alapján, a nefrológussal együtt kell meghatározni.

Miért kell korlátozni a káliumot és a foszfort?

Az egészséges vese a felesleget a vizelettel üríti. Ha a szűrés romlik, a kálium felhalmozódik a vérben, és súlyos szívritmuszavart okozhat, a foszforfelesleg pedig kalciumot von el a csontokból és érelmeszesedéshez vezet. Mindkettő gyakran tünetmentes egészen addig, amíg az értékek veszélyessé nem válnak — ezért nélkülözhetetlen a rendszeres laborellenőrzés.

Hogyan csökkenthetem a zöldségek káliumtartalmát?

Bő vízben főzéssel, amit utána kiöntesz. Vágd a zöldséget kis darabokra, főzd sok vízben, szűrd le, és ha kell, ismételd meg. Ez a módszer 30–50%-kal csökkentheti a káliumot. A káposzta, a karfiol és az uborka eleve alacsony tartalmú, náluk erre nincs szükség.

Használhatok sóhelyettesítőt?

Általában nem, és ez az egyik legveszélyesebb szokás CKD-ben. A boltokban kapható „nátriummentes” termékek többsége a nátriumot kálium-kloriddal helyettesíti — pontosan azzal az ásványi anyaggal, amit korlátoznod kell. Mindig olvasd el a címkét, és kérdezd meg az orvosodat, mielőtt bármilyen helyettesítőt használnál.

Miért fehér rizs szerepel a receptekben, és nem barna?

Ez azon ritka helyzetek egyike, amikor a finomított változat a jobb választás. A teljes kiőrlésű gabonák lényegesen több foszfort és káliumot tartalmaznak. A vesebarát étrendben a fehér rizs és a fehér kenyér gyakran megfelelőbb — épp a fordítottja az általános lakossági ajánlásoknak.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglalj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu
Mureș

Fontos tudnivalók

Az ezen az oldalon található információk kizárólag oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt, az egyéni táplálkozási felmérést vagy a nefrológussal való együttműködést. A tápértékek hozzávetőlegesek, és az alapanyagok eredetétől, valamint a pontos adagoktól függően eltérhetnek. Ne módosítsd az étrendedet vagy a kezelésedet a kezelőorvosod jóváhagyása nélkül. A rendszeres laborellenőrzés (kreatinin, karbamid, kálium, foszfor, kalcium, hemoglobin) továbbra is elengedhetetlen.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro