

Jelentős pluszterhet ró a vesére a nagy mennyiségű fehérjefogyasztás

Ne növeljük drasztikusan tovább a nyugati ember egyébként is proteindús étrendjét fehérjetartalmú táplálékkiegészítőkkel – figyelmeztet a Semmelweis Egyetem. Ha ugyanis valaki nagy mértékben megemeli a fehérjefogyasztását, akkor a vesét jelentős túlmunkára készíti, amely így károsodhat. Ugyanakkor életünk során vannak olyan időszakok, például csecsemőkorban, a várandósság alatt vagy 65 év felett, amikor fokozottabb fehérjebevitelre van szükség. Ezért a személyre szabott mennyiség meghatározására keressük fel kezelőorvosunkat vagy forduljunk dietetikushoz!

Az emberi szervezet egyensúlyban tartásához – hogy ne fogyjunk és ne is hízzunk, tudjunk dolgozni, elég energiánk legyen – 0,6 gramm/testsúly kilogramm fehérje minimálisan szükséges, mert ha ennél kevesebbet fogyasztunk, akkor a szervezet elkezd az izmait lebontani. Például egy 70 kg testtömegű embernek minimálisan napi 40-45 gramm fehérjét kell megennie – kezdi dr. Tislér András nefrológus. A Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinika professzora ugyanakkor hozzáteszi, hogy a nemzetközi ajánlás a napi fehérjebevitelre 0,8 gramm/testsúly kg/nap, vagyis az előző, 70 kilós személy példájánál maradva 50-60 gramm.

A nyugati társadalmakban naponta több fehérjét fogyasztunk, mint amennyi szükséges lenne: szokásos étrendünkkel körülbelül 1-1,2 gramm/testsúly kg fehérjét viszünk be részben állati, részben pedig növényi eredetű alapanyagokból.

Vagyis, amikor valaki táplálékkiegészítőként is fogyaszt proteinnel dúsított ételeket, fehérjeporokat, akkor az a szükségesnél eleve magasabb mennyiséget még tovább emeli, körülbelül 2 gramm/testsúly kilogrammra – ismereti az egyetemi tanár.

Hozzáteszi, hogy egy egészséges ember esetében az enyhén emelkedett fehérjefogyasztásnak alapvetően nincs káros egészségügyi hatása. A fehérjék ugyanis a szervezetbe jutva a bélrendszerben aminosavakra bomlanak, amelyek felszívódnak és építőkövekként használjuk őket arra, hogy a szervezet a saját fehérjéjét felépítse. Ez egy ciklikus folyamat: a fehérjék egy idő után lebomlanak, és az aminosavak bomlástermékeit a vese távolítja el nitrogéntartalmú anyagok, elsősorban az úgynevezett karbamid formájában. Krónikus vesebetegség esetén a vese azonban nem tudja ezeket kiválasztani, ezért a vérben megemelkedik a karbamidszint.

Az emelt fehérjebevitel és ezáltal az aminosav felszívódás élettani hatása, hogy a vesék kis szűrőinek munkáját fokozza, még pedig azért, mert a szervezet úgy érzékeli, hogy ha sok fehérjét kapott, akkor több karbamidot kell kiválasztania, ezért még jobban elkezd dolgozni. Tehát az aminosavak a vesékre fokozott kiválasztási terhet rónak

– magyarázza a szakember. Vagyis, ha valaki nagyon sok fehérjét fogyaszt, akkor az a vesét fokozott terhelésnek teszi ki, mivel a veseszűrőket olyan munkára kényszeríti, amit egy bizonyos határig bírnak teljesíteni, de egy idő után ez a válaszreakció a vesét kezdi el károsítani – mondja a professzor.

Azt is hozzáteszi, hogy egy egészséges veseműködésű embernél, a napi 120-130 gramm fehérjebevitel várhatóan hosszú távon sem okoz vesekárosodást, de krónikus vesebetegség fennállásakor javasolják a fehérjefogyasztás csökkentését 0,8 gramm/testsúly kg alá – emeli ki a nefrológus.

Az atléták, testépítők azonban ennél jóval nagyobb, extrém mennyiségű proteint is bevisznek,

részben a fehérjedús étrendjükkel (pl. csirkemell, tojás fogyasztása), illetve elsősorban fehérjeporokkal. Esetükben a napi bevitt fehérjemennyiség akár 3-4 gramm/testsúly kg is lehet, tehát 200-300 gramm fölé is emelkedhet, és minél nagyobb a fehérjebevitel, annál nagyobb teher nehezedik a veseszűrőkre.

„Sokszor előfordul, hogy aki ilyen intenzíven fókuszál a testépítésre, az nemcsak fehérjét használ táplálékkiegészítésként, hanem további szereket, mint például kreatint, vitaminkomplexeket, akár anabolikus szteroidokat, néha vízajtót is, ezek pedig összeadódva növelik a vesebetegség kialakulásának veszélyét” – hívja fel a figyelmet dr. Tislér András.

"Vannak olyan életszakaszok, amikor fokozottabb fehérjebevitelre van szüksége a szervezetünknek, ilyen lehet például a csecsemőkor, a várandósság vagy a 65 év feletti életkor. Csecsemőkorban a fehérjeigény akár 1,4 g/testsúly kg is lehet, de ezt ilyenkor a gyermek az anyatejből vagy az anyatej-helyettesítő élelmiszerekből kapja a megfelelő mennyiségben. Várandósság alatt a fehérjeszükséglet a második trimeszterben körülbelül napi 10 grammal, a harmadikban átlagosan 20 grammal növekszik. 65 éves kor felett az izomtömeg természetes csökkenésének lassítása és a fehérje megváltozott hasznosulása miatt törekedni kell az 1 gramm/testsúly kg-os mennyiségre. Fontos, hogy vegyük figyelembe az egyén eddigi fehérjefogyasztását, hiszen a túlfogyasztás miatt előfordulhat, hogy nem szükséges emelnünk a mennyiséget ezekben az állapotokban sem" – hangsúlyozza Dudás-Batu Bernadett.

A Semmelweis Egyetem dietetikusa felhívja a figyelmet arra, hogy fehérjekiegészítők fogyasztására abban az esetben lehet szükség, ha élelmiszerekkel nem megoldható az ajánlott mennyiség bevitele. Ezek szedése előtt azonban érdemes dietetikus segítségét kérni a személyre szabott mennyiség és a minőség érdekében. Krónikus betegség vagy várandósság esetén azonban a kezelőorvossal történő egyeztetés is elengedhetetlen.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=28656>