

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## 4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek

W Polsce na przewlekłą chorobę nerek choruje 4,7 mln osób, ale jedynie 5 proc. z nich ma postawioną diagnozę - alarmują eksperci z okazji Światowego Dnia Nerek, obchodzonego 13 marca. Tymczasem nieleczona choroba prowadzi do skrajnej niewydolności nerek, która wymaga leczenia nerkozastępczego.

W 2025 r. **Światowy Dzień Nerek** obchodzony jest w pod hasłem: „Czy twoje nerki są OK? Wykryj wcześniej. Chroń zdrowie swoich nerek”.

Na całym świecie liczba osób cierpiących na przewlekłą chorobę nerek (PChN) wciąż wzrasta. Z prognoz wynika, że do 2040 r. będzie to piąta najczęstsza przyczyna zgonów. W Polsce na PChN choruje już ponad 4,7 miliona osób, ale tylko 5 proc. pacjentów ma postawioną diagnozę. To oznacza, że większość chorych nie jest świadoma, iż rozwija się u nich schorzenie, które stopniowo prowadzi do niewydolności nerek.

Z powodu powikłań związanych z niewydolnością nerek każdego roku umiera w Polsce ok. 80-100 tysięcy osób. Jest to liczba porównywalna do zgonów spowodowanych nowotworami. Dlatego tak istotne jest wczesne wykrywanie i skuteczne leczenie PChN, które może spowolnić jej postęp oraz poprawić jakość życia pacjentów.

PChN jest zaliczana do tzw. cichych zabójców, ponieważ często rozwija się bezobjawowo. Aby wcześniej wykrywać PChN, konieczne jest regularne wykonywanie badań moczu oraz poziomu kreatyniny we krwi. Badanie moczu pozwoli wcześniej zaobserwować białkomocz, tj. wydalanie z moczem powyżej 150 mg białka na dobę. Białkomocz jest uważany za wskaźnik ryzyka PChN. Z kolei pomiary poziomu kreatyniny są niezbędne do tego, by wyliczyć tzw. wskaźnik filtracji kłębuszkowej - eGFR. To najważniejszy parametr wskazujący, czy nasze nerki funkcjonują prawidłowo.

Pierwsze wyraźne symptomy przewlekłej niewydolności nerek pojawiają się dopiero w zaawansowanych stadiach, gdy konieczne jest leczenie nerkozastępcze, tj. dializoterapia lub przeszczep nerki.

W Polsce w 2021 r. dializowano ponad 19 tys. pacjentów, a każdego roku około 6,5 tys. nowych chorych dowiaduje się o konieczności rozpoczęcia dializoterapii. Dializoterapia jest zarówno obciążeniem dla samych chorych, jak i ich rodzin. Co więcej, koszty dializ stale rosną, osiągając już ponad 65 tys. złotych rocznie na jednego pacjenta. Jest to znaczące obciążenie finansowe dla polskiego systemu opieki zdrowotnej.

W zaawansowanych stadiach PChN można opóźnić progresję choroby i wydłużyć czas do wdrożenia leczenia nerkozastępczego. Obecnie pacjenci mogą brać udział w programie lekowym B.113, w ramach którego stosuje się ketoanalogi aminokwasów w połączeniu z dietą niskobiałkową.

Eksperti z zakresu nefrologii podkreślają, że właściwa dieta pacjentów wspierana ketoanalogami jest podstawą ochrony nerek (nefroprotekcji), opóźnia progresję choroby oraz poprawia jakość życia pacjentów. „Dla pacjentów z przewlekłą chorobą nerek program B.113 to nadzieja na lepsze życie” - oceniła, cytowana w informacji prasowej, prof. dr hab. Magdalena Krajewska, prezes Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego.

Dietetyk kliniczny i specjalista w zakresie nefrologii dr Paulina Borek-Trybała wyjaśniła, że prawidłowe nawyki żywieniowe mogą znacząco opóźnić rozwój przewlekłej choroby nerek, a nawet zapobiec jej wystąpieniu. „Dieta w PChN powinna być dostosowana do etapu choroby i obejmować kontrolę spożycia białka, sodu, fosforu i potasu. W początkowych stadiach zaleca się dietę bogatą w warzywa i owoce oraz ograniczenie soli” - tłumaczyła specjalistka.

Dodała, że w zaawansowanych stadiach konieczna jest już ścisła kontrola spożycia białka, a w niektórych przypadkach uzasadnione jest stosowanie diety niskobiałkowej uzupełnionej właśnie ketoanalogami aminokwasów. Bardzo ważne jest także odpowiednie nawodnienie organizmu.

Zdrowa, zbilansowana dieta jest też kluczowa w profilaktyce PChN, podobnie jak inne elementy stylu życia. Regularne badania, kontrola ciśnienia tętniczego i poziomu cukru we krwi oraz unikanie nadmiernego spożycia soli, a przede wszystkim przetworzonej żywności, mogą znacząco zmniejszyć

ryzyko rozwoju chorób nerek.

Należy też pamiętać, że popularne diety wysokobiałkowe, choć mogą mieć swoje zalety, to u osób z predyspozycjami do rozwoju chorób nerek nie są wskazane. Nadmierne spożycie białka może doprowadzić do uszkodzenia nefronów, czyli podstawowych jednostek strukturalnych nerek, a tym samym przyspieszy rozwój PChN.

Zdrowa dieta, regularne badania profilaktyczne, a także kontrola czynników ryzyka mogą skutecznie chronić nerki, zapobiegając wystąpieniu przewlekłej choroby nerek, podsumowali eksperci.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32426.html>

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**