

XIX International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease 2018 – en intressant och lärorik konferens

Nya riktlinjer för nutritionsbehandling av njursjukdom, tarmfloras betydelse vid njursvikt, nutritionsstatus efter njurtransplantation samt positiva effekter av träning för dialyspatienter var några av de intressanta teman som togs upp på den fem dagar långa kongressen XIX International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease i Genua i juni 2018.

Ett imponerande kongressprogram

Från 26 till 30 juni 2018 fylldes konferenscentret Magazzini del Cotone i Genuas gamla hamn, Porto Antico, av dietister och läkare som deltog i XIX International Congress on Nutrition and Metabolism in Renal Disease. De omkring 700 deltagarna kom från 50 olika länder, bl.a. USA, Australien, Hong Kong, Indonesien och Peru. Jag var glad att kunna vara en av dem, tack vare DRF:s stora resestipendium.

Den första och andra dagen utgjordes programmet av kursen TNT, Total Nutrition Therapy, en gedigen grundkurs med föreläsningar och workshops om nutrition vid alla stadier av njursvikt, som jag verkligen kan rekommendera till dem som vill arbeta med nutritionsbehandling av njursjukdomar.

Från onsdag eftermiddag till lördag eftermiddag kunde deltagarna välja bland ett digert konferensprogram med föreläsningar som spände över de mest skiftande områden inom nutrition och metabolism vid njursjukdom, allt från riskfaktorer vid mesoamerikansk nefropati till vegetabiliska proteinkällor i indisk kost eller myostatinets vaskulära effekter. Många föreläsningar handlade dock givetvis om det som ofta brukar diskuteras vid CKD (chronic kidney disease), nämligen proteinbehov och proteinförluster vid olika stadier av njursjukdom och vid olika behandlingsformer. De positiva effekterna av proteinreducerad kost för predialytiska patienter, med 0,6 g protein/kg kroppsvikt/dag, eller ännu lägre proteinmängder kombinerade med ketoanaloger, lyftes fram i flera anföranden, tex i Liliana Garneatas föreläsning om studier gjorda i Rumänien. Andra ofta förekommande ämnen var komorbiditet, främst diabetes och kärlsjukdom samt PEW (protein energy wasting). Det jag tyckte var något tråkigt var att många av eftermiddags- och kvällsföreläsningarna var s.k. ”mini lectures” med en längd på mellan tio och femton minuter. Detta gjorde att föreläsarna bara mycket snabbt och översiktligt kunde redovisa för sin forskning och sina resultat. Förhoppningsvis finns det dock möjlighet att läsa mer om dessa projekt i vetenskapliga tidskrifter på nätet.

Det är naturligtvis omöjligt att redovisa för allt som tas upp på en sådan här stor internationell kongress och jag kommer därför att fokusera på fyra teman som, utöver protein, komorbiditet och PEW, fick mycket utrymme på kongressen. Det första är de nya KDQI-riktlinjerna, det andra är tarmfloras roll vid njursjukdom, det tredje är betydelsen av fysisk aktivitet vid CKD och det fjärde är nutritionsstatus efter njurtransplantation, ett område som det nu forskas allt mer om.

Nya KDOQI-riktlinjer

De nya evidensbaserade KDOQI (Kidney Disease Outcomes Quality Initiative) -riktlinjerna om nutritionsbehandling vid njursjukdom, som ännu inte publicerats, presenterades under en

halvdag. Riktlinjerna gäller för alla stadier av CKD, inklusive transplantation och omfattar bedömning, diagnos, prevention och behandling. De innehåller rekommendationer för makro- och mikronutrientier samt för elektrolyter och andra näringsämnen. När det gäller protein var det intressant att de nya riktlinjerna rekommenderar proteinreducerad kost (0,55 - 0,6 g protein/kg kroppsvikt/dag) till metabolt stabila vuxna med CKD 3-5 för att minska risken för ESRD (end stage renal disease)/död samt för att öka patienternas livskvalitet. En förändring beträffande fosfor och kalium är att inga rekommenderade intagsmängder för fosfor och kalium anges. Det viktigaste är att sträva efter att hålla patienternas serumnivåer inom normala referensintervaller. I riktlinjen om fosfor betonas att upptaget av fosfor varierar mycket beroende på källa (animaliska livsmedel, vegetabiliska livsmedel och tillsatser).

Tarmflora vid njursjukdom

Tarmflorans betydelse vid CKD togs upp som en viktig punkt i många föreläsningar och posters. Nutritionsbehandling vid CKD bör inte bara handla om protein, salt och elektrolyter, utan det är lika viktigt att främja en bra bakterieflora, som enligt ny forskning kan bidra till lägre inflammationsgrad och lägre produktion av uremiska toxiner. En kost rik på vegetabilier främjar en bra tarmflora, medan en kost med stor andel animaliska produkter bidrar till en ökning av mikroorganismer som t.ex. är resistenta mot antibiotika. Flera studier, tex en från Brasilien gjord av Lilian Cuppari, visar att många njurpatienter äter en ensidig och näringsfattig kost, rik på processade livsmedel och låg i fiberinnehåll. Kostrestrukturer, som reduktion av livsmedel med högt kaliuminnehåll, kan också bidra till lägre konsumtion av frukt, grönt och fullkornsbröd. Detta kan leda till förstoppning och utarmning av tarmens bakterieflora. Därför är det viktigt att patienter får konkreta, individuella kostråd för att motverka detta. En av kosterna som rekommenderas är traditionell Medelhavskost som är rik på fiber, har bra fettkvalitet och är låg i salt.

Positiva effekter av fysisk aktivitet

De positiva effekterna av fysisk aktivitet vid CKD var ett återkommande tema under kongressdagarna. Njursvikt leder ofta till muskelatrofi, men med fysisk aktivitet kan muskelfunktionen ändå förbättras. En stor italiensk multicenterstudie (EXCITE) visar att äldre dialyspatienter som i sex månaders tid tränade regelbundet hade mycket bättre resultat i ett 6 minuters gångtest än en kontrollgrupp som inte tränade. En omfattande träningsstudie, RENEXC, genomförd på SUS Lund presenterades av Naomi Clyne. Patienterna, som hade njursvikt i stadium 3-5, delades in i två grupper. I den ena gruppen fick patienterna individuella program med uthållighetsträning kombinerat med styrka medan patienterna i den andra gruppen fick individuella program med uthållighetsträning kombinerat med balans. Av resultaten från studien framgår det att muskelstyrka, balans och finmotorik förbättrades i båda patientgrupperna. En schweizisk forskare, Daniel Teta, redogjorde utförligt för de positiva effekterna av fysisk aktivitet, bl.a. förbättras patienternas livskvalitet och kardiovaskulära hälsa medan inflammation minskar. I en föreläsning av den amerikanske forskaren William Mitch betonades att fysisk aktivitet hos äldre höjer proteinets anabola effekter och att det därför är viktigare att öka på den fysiska aktiviteten än att öka på proteinintaget.

Nutritionstatus efter njurtransplantation

Vikten av att följa upp njurpatienters nutritionstatus efter transplantation framgick bl.a. i ett nederländskt forskningsprojekt, som redovisades av Karine Moreau och i en mindre studie

från USA, som presenterades av Biruh Workeneh. Majoriteten av transplanterade patienter går signifikant upp i vikt efter transplantation. Detta sker redan inom tre månader efter transplantation. Tyvärr är det inte muskelmassan som ökar, trots att patienterna är fysiskt mer aktiva, utan fettmassan, vilket ökar riskerna för kärlsjukdom, diabetes, transplantatförlust och död. Därför är det viktigt att denna patientgrupp får intensiv rådgivning om kost och träning samt uppföljning under lång tid

Erfarenhetsutbyte med dietistkollegor från hela världen

Avslutningsvis kan jag sammanfatta att många nya och intressanta aspekter på nutrition och nutritionstatus vid alla stadier av njursjukdom togs upp under kongressen. Dessa dagar var oerhört lärorika och jag är mycket tacksam över att jag fick möjligheten att vara med. En viktig del av en sådan här kongress är inte bara programmet, utan också det informella informationsutbytet och det var mycket givande och värdefullt att utbyta erfarenheter med dietistkollegor från hela världen. En extra bonus var också att det fanns möjlighet att testa olika produkter. Det är fascinerande hur smakpreferenser kan skilja sig åt. Jag provsmakade en av de mest populära näringsdryckerna i Taiwan, Red bean och jag tror definitivt inte att den skulle bli någon storsäljare i Sverige.