ZALECENIA W KAMICY NERKOWEJ

1. Spożywaj odpowiednią ilość płynów, dzięki czemu zmniejszysz stężenie składników mineralnych (szczawianów, fosforanów, moczanów). Ograniczysz przez to ich zdolność do krystalizacji. Dodatkowo zmniejszysz ryzyko infekcji dróg moczowych. Minimalna ilość płynów, jaką powinieneś/naś wypić, to 2,5-3 l. Wyjątkiem jest kamica cystynowa, przy której należy spożywać od 4 do 6 l płynów na dobę. Ilość płynów należy zwiększyć w przypadku wzmożonego wysiłku fizycznego, wysokiej temperatury powietrza, gorączki.
2. Wybieraj głównie wody niskozmineralizowane, niskosodowe (powinny stanowić 50% dziennej ilości wypijanych płynów), soki z cytrusów (ze względu na zawartość cytrynianów – z wyłączeniem soku grejpfrutowego, który indukuje powstawanie kamieni nerkowych). Płyny spożywaj w niewielkich ilościach przez cały dzień, wieczorem, przed snem, a nawet w nocy.
3. Ogranicz, a najlepiej wyeliminuj napoje typu cola, które są bogate w fosforany i mogą sprzyjać tworzeniu się kamieni nerkowych.
4. Ogranicz spożycie soli i produktów bogatych w sól (potrawy fast food, kostki rosołowe, przyprawy typu vegeta, zupy i sosy w proszku, słone przekąski, wędliny, kiełbasy, parówki, sery żółte, pleśniowe, topione, kiszonki, konserwy). Zastosuj dietę ubogo sodową – sód zatrzymuje wodę w organizmie.
5. Bezwzględnie zrezygnuj z alkoholu pod każdą postacią. Alkohol działa odwadniająco na organizm i przy nieodpowiednim uzupełnianiu płynów, wzrasta ciężar właściwy moczu oraz spada diureza.
6. Zrezygnuj z mocnej kawy, mocnej herbaty oraz z ostrych przypraw.
7. Unikaj cukru i syropów dodawanych do przetworzonej żywności i napojów. Dodatek sacharozy i fruktozy może zwiększyć powstawanie kamieni nerkowych. Zwracaj uwagę na ilość spożywanego cukru w żywności przetworzonej, np. w ciastkach, napojach bezalkoholowych, a także w sokach. Uważaj również na inne nazwy cukru dodanego, w tym celu czytaj etykiety i unikaj produktów, które zawierają syrop kukurydziany, fruktozę, miód, nektar z agaw, brązowy syrop ryżowy, cukier trzcinowy itp.
8. Zwiększ spożycie warzyw, najlepiej w postaci surowej, pełnoziarnistych produktów zbożowych jak pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze jak gryczana, pęczak, pęczak owsiana, bul gur brązowy ryż, ryż czerwony, razowe makarony, płatki owsiane, jęczmienne, otręby. To doskonałe źródła błonnika pokarmowego oraz magnezu, które zmniejszają ryzyko formowania kamieni w układzie moczowym.
9. Nie zapominaj o rybach szczególnie morskich, najlepiej świeżych lub mrożonych. Zawierają one kwasy tłuszczowe omega-3, które mają działanie obniżające stężenie szczawianów wapnia.
10. Zwiększ spożycie witaminy B6, znajdziesz ją głównie w drożdżach, wołowinie (gotowanej), cielęcinie (gotowanej), mięsie z kurczaka, rybach, produktach z pełnego

przemiału, otrębach, kaszy bul gur, ryżu brązowym, kiełkach, mleku krowim, bananach, orzechach, nasionach słonecznika, nasionach roślin strączkowych, papryce, brukselce, kapuście, marchwi, ziemniakach. Niedobór witaminy B6 może wpływać na powstawanie kamieni nerkowych.

11. Spożywaj umiarkowane ilości białka. Jego wysokie spożycie powoduje, że nerki będą wydalać więcej wapnia, co może powodować tworzenie się większej ilości kamieni w nerkach. Nie przekraczaj spożycia 0,9 g. białka na kilogram masy ciała.
12. Nie przyjmuj suplementów diety, szczególnie preparatów wapnia, witaminy D, witaminy C bez konsultacji z lekarzem.
13. Pamiętaj o aktywności fizycznej. Unikanie siedzącego stylu życia oraz właściwa masa ciała zmniejsza ryzyko komicy nerkowej.

➢ KAMICA SZCZAWIANOWO-WAPNIOWA

1. Z diety wyklucz mocne napary czarnej herbaty i kawy.
2. Oprócz odpowiedniej ilości wody, spożywaj soki owocowe oraz owoce cytrusowe.
3. Zwiększ w swojej diecie spożycie kwasu cytrynowego i magnezu, które rozpuszczają złogi szczawianowo-wapniowe. W tym celu do każdego posiłku, a nawet pomiędzy posiłkami, spożywaj dozwolone warzywa i owoce.
4. Koniecznie zrezygnuj z produktów zawierających szczawiany (szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, suszone figi, suszone śliwki, borówki, winogrona, nasiona roślin strączkowych, kakao, czekolada, ostre przyprawy z dodatkiem glutaminianu sodu, pieprz).
5. Spożywaj produkty zbożowe (razowe pieczywo, gruboziarniste kasze, płatki owsiane, jęczmienne).
6. Spożywaj odpowiednie ilości wapnia, które znajdziesz głównie w mleku, jogurtach, twarogach. Szczawiany i wapń z tych produktów zwiążą się ze sobą zanim trafią do nerek, co zmniejszy prawdopodobieństwo powstawania kamieni nerkowych.
7. Ogranicz spożycie mięs, szczególnie czerwonych i wędlin.
8. Pamiętaj, że podaż białka nie powinna przekraczać 0,8 g na kg masy ciała.
9. Ogranicz spożycie tłuszczu, w postaci smalcu, słoniny, tłustych mięs, ponieważ tłuszcz nasila wchłanianie szczawianów. W zamian używaj olejów roślinnych, najlepiej na surowo do gotowej już potrawy.
10. Potrawy przygotowuj za pomocą gotowania, gotowania na parze, duszenia, pieczenia w folii, rękawie, lub pergaminie (taki sposób obróbki termicznej pozwoli ograniczyć spożycie tłuszczu, a potrawa będzie lekkostrawna).
11. Pamiętaj, aby preparaty witaminowo-mineralne (wapń, wit. C, itp.) były suplementowane tylko za zgodą lekarza. Jeśli lekarz zaleci Ci preparaty wapnia, to zażywaj je w trakcie spożywanych posiłków, a nie pomiędzy nimi lub na czczo, gdyż połączenie preparatu z posiłkiem ograniczy dodatkowo ilość wchłanianego kwasu szczawiowego z posiłku.

➢ KAMICA MOCZANOWA

1. Ogranicz produkty zawierające związki purynowe, które w organizmie metabolizowane są do kwasu moczowego i przyczyniają się do zwiększenia ich stężenia we krwi i moczu, co sprzyja powstawaniu kamieni moczanowych. Dlatego

z produktów mięsnych wyeliminuj podroby, pasztety, baraninę, wieprzowinę, wędliny, wywary i sosy mięsne, wywary rybne, galaretki mięsne, sardynki, szprotki, śledzie, kawior. Z produktów roślinnych: nasiona roślin strączkowych, grzyby. Zrezygnuj również z czekolady, kakao, mocnej herbaty, kawy naturalnej, orzechów.
2. Jeśli chcesz spożywać mięsa, wybieraj chude gatunki (cielęcina, kurczaki, indyki). Spożywaj je w umiarkowanej ilości nie większej jak 100-150 g dziennie.
3. Unikaj potraw smażonych, pieczonych, duszonych. Najlepiej gotuj mięso w dużej ilości wody, a powstałych wywarów nie wykorzystuj do zup ani sosów, ze względu na zwarte w nich puryny.
4. Z produktów mlecznych wybieraj te naturalne (chude twarogi, jogurty, kefiry, mleko).
5. Bez obaw spożywaj warzywa, ziemniaki i owoce (najbardziej korzystny wpływ mają cytryny ponieważ zwiększają przemianę puryn).
6. Najlepiej zastosuj dietę wegetariańską (mleczno-jarską) z dużym udziałem mleka i przetworów mlecznych, ponieważ mają one właściwości alkalizujące. Kwas moczowy rozpuszcza się w środowisku alkalicznym, dzięki czemu pozwala zredukować krystalizację kwasu moczowego.
7. Do diety włącz również pieczywo i potrawy mączne.

➢ KAMICA FOSFORANOWO-WAPNIOWA

1. W diecie ogranicz sól oraz produkty bogate w fosforany, wapń i szczawiany (mleko, jaja, przetwory mleczne, sery podpuszczkowe).
2. Bezwzględnie zrezygnuj ze szpinaku, szczawiu, rabarbaru, botwiny, nasion roślin strączkowych, mocnych naparów herbaty i kawy, czekolady, kakao, konserw, koncentratów zup i sosów, ostrych przypraw i przypraw z zawartością glutaminianu sodu, alkalicznej wody mineralnej.
3. Spożywaj produkty zakwaszające (mięso, wędliny – zwłaszcza drobiowe, ryby, produkty zbożowe pełnoziarniste, grube kasze, razowy makaron itp.). Kwaśny odczyn powoduje rozpuszczanie złogów fosforanu wapnia.
4. Ogranicz produkty alkalizujące (mleko, warzywa, owoce, ziemniaki), ale całkowicie z nich nie rezygnuj. Fosforan wapnia, który tworzy się w moczu, wykazuje odczyn zasadowy, dlatego unikaj alkalizowania moczu. Odczyn zasadowy nasila tworzenie się złogów kamieni nerkowych.

➢ KAMICA CYSTYNOWA

1. Koniecznie zwiększ ilość wypijanych płynów nawet do 6 l na dobę. Pozwoli to na wydalenie odpowiedniej ilości moczu. Płyny spożywaj przez cały dzień, również bezpośrednio przed snem, a nawet w nocy (szczególnie po oddaniu moczu), oraz rano (zaraz po przebudzeniu).
2. Wybieraj neutralne napoje i alkalizujące jak woda z wodorowęglanami uboga w sód, soki cytrusowe (poza grejpfrutowym), herbaty cytrusowe.
3. W diecie ogranicz spożycie cystyny i metioniny, zawartych w produktach białkowych pochodzenia zwierzęcego do 0,8-1g/kg mc na dobę. Należą do nich: mięsa i przetwory mięsne, jaja, ryby, pszenica, soja. Duża ilość cystyny i metioniny powoduje powstawanie kamicy cysty nowej.
4. Spożywaj mleko i przetwory mleczne.

5. Nie zapominaj o warzywach i owocach, szczególnie cytrusach.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego, ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie.
(Andrzej Czesław Klimuszko)

OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek