

Zalecenia żywieniowe w kamicy nerkowej

Kamica nerkowa polega na tworzeniu się złożeń ze składników moczu i odkładaniu się ich w obrębie układu moczowego.

Przyczyny:

- duże stężenie w moczu: wapnia, fosforu, szczawianów, cystyny, kwasu moczowego,
- duże lub zbyt małe pH moczu, zmniejszające rozpuszczalność niektórych składników moczu,
- zbyt mała ilość płynów w diecie lub zbyt duża ich utrata,
- przewlekłe zakażenia układu moczowego
- choroby metaboliczne,
- niedobory związków ograniczających krystalizację (magnezu i cytrynianów).

Ze względu na skład złożeń wyróżnia się kamice: szczawianową, fosforanową, moczanową, cystynową, ksantynową.

Dieta uzależniona jest od rodzaju kamicy. Do podstawowych zaleceń żywieniowych w przypadku kamicy nerkowej należą: duże ilości płynów (ponad 2 litry na dobę), ograniczenie spożycia soli, wykluczenie alkoholi, mocnej kawy i herbaty, oraz ostrych przypraw, zwiększenie aktywności fizycznej.

Kamica szczawianowa

Ograniczeniu podlegają produkty będące źródłem szczawianów: szpinak, szczaw, botwinka, buraki, rabarbar, kakao, rodzynki, kawa, herbata, czekolada. Z diety również warto wykluczyć konserwy mięsne i rybne, produkty wysoko przetworzone typu dania instant, sosy i zupy z proszku, przyprawy ostre oraz przyprawy zawierające glutaminian sodu. Zaleca zwiększenie spożycia produktów bogatych w błonnik (warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego ziarna).

Kamica fosforanowa

W diecie należy ograniczyć sól oraz produkty bogate w fosforany, wapń i szczawiany: mleko, jaja, przetwory mleczne, sery podpuszczkowe, rośliny strączkowe, konserwy rybne i mięsne, mocna kawa i herbata, czekolada, kakao, szczaw, rabarbar, szpinak. Zwiększyć należy natomiast ilości magnezu, cytrynianów, płynów i białka.

Kamica moczanowa

W diecie należy ograniczyć podaż związków purynowych, występujących przede wszystkim w wyrobach mięsnych (podroby, baranina, wieprzowina), przetwory rybne (śledzie, szprotki, sardynki), grzybowych, wywary mięsne i rybne. Warto również wykluczyć z diety kakao, czekoladę, mocną herbatę i kawę. Mięsa i ryby najlepiej spożywać w postaci gotowanej (puryny przechodzą wtedy do wywaru, takich wywarów nie spożywamy). Zalecane są natomiast duże ilości płynów, warzywa i owoce, produkty mleczne.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>