



DIETA W KAMICY NERKOWEJ

Kamica nerkowa to choroba przewlekła, która charakteryzuje się tworzeniem złożeń („kamieni”) w drogach moczowych lub nerkach, na skutek wytrącania się związków chemicznych obecnych w moczu.

Wśród przyczyn wystąpienia kamicy nerkowej wyróżnia się: nieprawidłową dietę, zbyt wysoką masę ciała, zbyt małą ilość wypijanych płynów, uwarunkowania genetyczne, nieprawidłowości w budowie układu moczowego oraz niektóre choroby.

Wyróżniamy różne rodzaje kamieni nerkowych. Najczęściej występującym rodzajem są kamienie szczawianowo- wapniowe. Pozostałe to kamienie fosforanowo- wapniowe, moczanowe, fosforanowe oraz cystynowe.

Odpowiednie skomponowanie diety zależy od składu chemicznego kamieni nerkowych- wtedy można zastosować taką terapię żywieniową, aby w przyszłości uniknąć albo zahamować rozwój kamicy.

Profilaktyka kamicy nerkowej:

- niskoprzetworzona i naturalna dieta (spożywanie produktów z krótkim składem, przygotowywanie domowych potraw oraz spożywanie naturalnych produktów)
- wypijanie ponad 2 litrów wody dziennie (jeśli nie ma do tego przeciwwskazań) (picie wody jest bardzo ważne, bo oczyszcza ona drogi moczowe ze związków tworzących kamienie nerkowe; wodę powinno się pić małymi ilościami przez cały dzień; zapotrzebowanie na wodę zwiększa się w ciepłe dni oraz przy uprawianiu aktywności fizycznej)
- ograniczenie białka zwierzęcego (np. mięsa, nabiału, jajek), gdyż zwiększa ono stężenie mocznika w organizmie
- eliminacja ostrych przypraw (musztardy, octu, chilli, tabasco, pieprzu)
- ograniczenie produktów bogatych w szczawiany, fosfor i wapń
- unikanie mocnej kawy, herbaty oraz soku grapefruitowego (jego regularne spożywanie zwiększa ryzyko powstania kamicy o 40%)
- ograniczenie soli do 3-4 gramów dziennie lub zastąpienie zwykłej soli solą potasową
- rezygnacja z produktów z glutaminianem sodu
- jeśli nie znamy składu kamieni należy utrzymać właściwy poziom spożycia wapnia (1-1,2 g/dzień), bo zarówno ograniczenie jak i nadmiar tego pierwiastka powodują tworzenie kamieni nerkowych
- rezygnacja ze spożycia alkoholu oraz kolorowych napojów gazowanych



ZAL.05- P-Q-Ż-09

- ograniczenie spożywania mocnej kawy oraz herbaty
- normalizacja masy ciała (redukcja nadmiernych kilogramów; im wyższa masa ciała, tym większe ryzyko kamicy nerkowej)
- regularna aktywność fizyczna
- unikanie sytuacji stresowych i siedzącego trybu życia
- regularne badania

KAMICA SZCZAWIANOWO- WAPNIOWA

Jest to najczęściej występująca kamica nerkowa. Pojawia się u około 60% chorych.

Może być spowodowana przez: zbyt małą ilość płynów, błonnika pokarmowego i magnezu, zbyt duże spożycie białka zwierzęcego i soli, małą aktywność fizyczna czy wysoko przetworzoną dietę.

Dieta powinna być lekkostrawna- zaleca się gotowanie, pieczenie w folii lub pergaminie oraz unikanie smażenia.

Zalecenia żywieniowe w kamicy szczawianowo- wapniowej:

- wypijanie co najmniej 2 litrów płynów- przede wszystkim wodę mineralną (a oprócz wody: herbaty ziołowe, owocowe, kawę zbożową)
- ograniczenie spożycia soli do 2-3 gramów na dobę
- lekkie ograniczenie białka (ok. 0,8 g/kg m.c.), głównie zwierzęcego (mięsa, nabiału, jajek)
- unikanie produktów bogatych w szczawiany, takich jak: szczaw, botwinka, szpinak, buraki, rabarbar, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób, soczewica, ciecierzycy, soja), śliwki, czekolada, kakao, agrest, rodzynki, winogrona
- ograniczenie nadmiernego spożycia produktów bogatych w witaminę C (kiwi, pomarańcze, pietruszka, grapefruit, truskawki, maliny, brokuły, papryka)

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZAĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
-------------------	--------------------------------------	------------------------



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.05- P-Q-Ż-09

<ul style="list-style-type: none">- duże ilości płynów- chude mięso- chude ryby- masło- oliwa- olej lniany- jajka- produkty pełnoziarniste (kasza, ryż, makaron, płatki)- pieczywo pełnoziarniste- owoce (wszystkie oprócz zabronionych)- warzywa (wszystkie, oprócz zabronionych)- miód- delikatne przyprawy (oregano, bazylija, zioła prowansalskie, wanilia, cynamon, natka pietruszki)	<ul style="list-style-type: none">- marchew- ziemniaki- pomidory- przecier pomidorowy- sałata- kapusta- duże ilości nabiału i mleka- duże ilości mięsa- duże ilości jajek- duże ilości produktów bogatych w witaminę C- cukier- słodycze- pieczywo pszenne- biały ryż- kasza manna	<ul style="list-style-type: none">- szpinak- szczaw- rabarbar- botwinka- buraki- kakao- czekolada- śliwki- agrest- rodzynki- winogrona- nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, groch, soczewica, ciecierzycza, soja)- suszone figi- kiszonki- konserwy rybne- smalec, słonina, twarde margaryny- ostre przyprawy (ocet, musztarda, chilli, tabasco)- mocna kawa i herbata
--	--	---

KAMICA FOSFORANOWO- WAPNIOWA

Kamica, w której tworzą się fosforany wapnia. Występuje ona u około 8- 18% chorych.

Dieta w kamicy fosforanowo- wapniowej powinna być lekkostrawna- zaleca się gotowanie, pieczenie w folii lub pergaminie oraz unikanie smażenia. Produkty powinny być jak najbardziej naturalne i niskoprzetworzone. Należy zmniejszyć ilość używanej soli i wypijać ponad 2,5 litra płynów dziennie. Nie powinno się również spożywać zbyt wielu produktów bogatych w szczawiany, fosforany oraz wapń.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZAĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
-------------------	-----------------------------------	---------------------



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.05- P-Q-Ż-09

<ul style="list-style-type: none">- duże ilości płynów- chude mięso (kurczak, indyk)- chude wędliny- produkty pełnoziarniste (chleb, ryż, makaron, kasze, płatki)- olej lniany- oliwa- olej rzepakowy- masło- ryby- miód- delikatne przyprawy (bazylia, oregano, wanilia, cynamon, sok z cytryny, rozmaryn)- herbaty owocowe, herbaty ziołowe	<ul style="list-style-type: none">- ziemniaki- warzywa (ziemniaki, buraki, marchew, brokuły, kalafior, dynia, cebula, papryka, seler, kapusta)- owoce (truskawki, śliwki, czereśnie, porzeczki, poziomki, pomarańcze, figi suszone)- mąka pszenna- biały ryż/ makaron- kasza manna- grzyby- nabiał (mleko, kefiry, jogurty, maślanki, sery białe, twarożki)- jajka- cukier	<ul style="list-style-type: none">- nasiona roślin strączkowych (groch, bób, fasola, ciecierzycy, soczewica, soja)- sery (ser żółty, topiony, pleśniowy)- warzywa (szpinak, szczaw, rabarbar, buraki, kiszonki)- kakao- konserwy rybne i mięsne- produkty marynowane, solone i wędzone- mocna herbata i kawa
--	---	--

KAMICA MOCZANOWA

Ten rodzaj kamicy występuje u 9-17% chorych. Jest spowodowana zakwaszeniem moczu i nadmiernym tworzeniem kwasu moczowego.

W kamicy moczanej zaleca się stosowanie diety ubogo purynowej, która może zmniejszyć ilość kwasu moczowego w organizmie. Zaleca się również wypijanie 2-3 litrów płynów dziennie. Istotne jest też, aby spożywać duże ilości warzyw i nabiału. Dzienna porcja wędlin nie powinna być większa niż 150 gramów.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZAĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
<ul style="list-style-type: none">- duże ilości płynów- chleb pszenny- chuda, gotowana szynka- warzywa (ziemniaki, kapusta, ogórki, pomidory, cukinia, marchew)- owoce (jabłka, gruszki, czereśnie, truskawki, brzoskwinie)- pestki i nasiona- cukier- masło	<ul style="list-style-type: none">- wołowina- cielęcina- flądra- nabiał- warzywa (dynia, kapusta włoska i czerwona, fasola, groch, soczewica)- owoce (banan, melon)- sól	<ul style="list-style-type: none">- ryby (szprotki, łosoś, dorsz, makrela, śledzie, kawior, sardynki)- mięso (jagnięcina, wieprzowina, baranina, drób)- podroby (wątróbka, nerki, mózdzek)- grzyby- orzechy- warzywa (kalafior, brokuły, brukselka, kukurydza, papryka, szpinak, szczaw)



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.05- P-Q-Ż-09

		- kakao - mocna kawa i herbata
--	--	-----------------------------------

KAMICA FOSFORANOWA

Ten rodzaj kamicy występuje u 2-4% pacjentów. Złogi fosforanowe powstają na skutek zakażeń bakteryjnych układu moczowego. Leczenie polega przede wszystkim na zakwaszeniu moczu.

Pacjent powinien wypijać co najmniej 2,5 litra płynów dziennie. Zaleca się, by unikać produktów bogatych w fosfor oraz wapń. Dieta powinna być również uboga w sól.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZAĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
- duże ilości płynów - chude mięso (kurczak, indyk, królik) - chudy nabiał - pieczywo pszenne - makaron - biały ryż - kasza manna - masło	- mleko - jajka - warzywa (ziemniaki) - owoce - ryby	- sery (żółty, topiony, pleśniowy) - nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica, bób) - tłuste mięsa (baranina, wieprzowina, gęś) - konserwy mięsne i rybne - podroby - produkty pełnoziarniste - grzyby - suszone owoce - kakao - marcepan

KAMICA CYSTYNOWA

Ten rodzaj kamicy jest chorobą wrodzoną, która występuje u 1% chorych.

Dietoterapia tego rodzaju kamicy polega na ograniczeniu produktów zasobnych w aminokwasę: metioninę i cystynę. Ograniczeniu ulegają produkty białkowe pochodzenia



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.05- P-Q-Ż-09

zwierzęcego (mięso, ryby, jajka), pszenica, soja oraz produkty wysokoprzetworzone. Dieta powinna być bogata w nabiał i produkty pochodzenia roślinnego.

Chorzy powinni wypijać ponad 3 litry płynów dziennie i ograniczyć spożycie soli do 3 gramów na dzień. Zaleca się picie wody ubogo sodowej, soków (oprócz grapefruitowego) oraz herbat owocowych.