

KAMICA NERKOWA

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

Ze względu na skład złożeń wyróżnia się różne postacie kamicy nerkowych:

- szczawianowo-wapniową;
- fosforanowo-wapniową;
- moczanową;
- fosforanowo-magnezowo-amonową;
- cystynową;
- ksantynową.

Dieta uzależniona jest od rodzaju kamicy. W leczeniu oraz zapobieganiu kamicy ważną rolę odgrywają płyny podawane w dostatecznej ilości – ponad 2 litry dziennie, pH moczu, ograniczenie soli kuchennej oraz produktów bogatych w kwas szczawiowy.

KAMICA NERKOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Kluczowe znaczenie ma **zwiększenie ilości płynów – dobowe spożycie powinno wynosić 2-2,5 litrów/dobę**. Zaleca się, aby co najmniej połowę spożywanych płynów stanowiła woda, najlepiej filtrowana, ponadto pozostałe płyny powinny mieć możliwie neutralne pH, z uwzględnieniem tego, że niektóre soki z cytrusów są szczególnie polecane ze względu na zawartość cytrynianów (z wyłączeniem soku grejpfrutowego), które zmniejszają ryzyko krystalizacji szczawianów wapnia poprzez wiązanie się z wapniem.
2. Ryzyko kamicy nerkowej zwiększają szczególnie napoje zakwaszone kwasem ortofosforanowym (**napoje typu coca-cola**), a tak **sok grejpfrutowy, sok jabłkowy i sok pomidorowy – należy je z diety wyeliminować**.
3. **Ograniczeniu powinna ulec podaż soli kuchennej (do 3-5 g/dobę)**, zrezygnować w miarę możliwości z dosalania potraw lub zastąpić ją solą potasową.
4. Bezwzględnie **należy wykluczyć alkohol** pod każdą postacią, a to z powodu odwadniającego działania alkoholu na organizm.
5. Istotne jest również **zrezygnowanie z picia mocnych naparów kawy i herbaty. Warto wyeliminować również ostre przyprawy**.

KAMICA NERKOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

6. Z uwagi na znaczący udział cukrów prostych w powstawaniu kamieni nerkowych, należy ograniczyć w diecie produkty będące ich źródłem (słodycze, wyroby cukiernicze, jasne pieczywo, jogurt owoce).
7. Z drugiej strony zwiększenie spożycia świeżych warzyw, w mniejszym stopniu owoców, błonnika pokarmowego pochodzącego z produktów zbożowych pełnoziarnistych zmniejsza ryzyko formowania kamieni w układzie moczowym.
8. Normalizacja masy ciała (redukcja nadmiernych kilogramów; im wyższa masa ciała, tym większe ryzyko kamicy nerkowej)
9. Regularna aktywność fizyczna.
10. Unikanie sytuacji stresowych i siedzącego trybu życia.



KAMICA SZCZAWIANOWO-WAPNIOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Jest to najpowszechniej występująca forma kamicy nerkowej.

Postępowanie terapeutyczne opiera się przede wszystkim na:

1. Zwiększeniu ilości wypijanych płynów do co najmniej 2,5 litra na dobę.
2. Leczenie dietetyczne należy rozpocząć od znacznego ograniczenia ilości soli w diecie. Zalecana jest dieta niskosodowa – ilość sodu nie powinna przekraczać 2000 mg/dzień.
3. Kolejnym krokiem jest ograniczenie szczawianów w diecie poprzez wykluczenie z menu takich produktów spożywczych, jak: szczaw, szpinak, botwina, burak, rabarbar, borówki, winogrona, agrest, śliwki, rodzynki, kakao, czekolada, kawa i herbata.
4. Dodatkowo dieta w kamicy szczawianowej powinna być uboga w cukry proste, na rzecz zwiększenia udziału produktów wysokobłonnikowych - zawartość błonnika pokarmowego powinna wynosić 25 g/dobę (pochodzącego z warzyw, owoców i produktów zbożowych).
5. Podaż białka nie powinna przekraczać 0,8 g/kg m.c., ponieważ większa ilość białka w diecie wiąże się ze zwiększoną zawartością szczawianów, fosforanów, wapnia oraz kwasu moczowego w moczu.
6. Dieta w kamicy szczawianowo-wapniowej powinna być ubogotłuszczowa, ponieważ tłuszcz nasila wchłanianie szczawianów.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
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, bazylia, zioła prowansalskie, wanilia, cynamon, natka pietruszki)	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	- szpinak - szczaw - rabarbar - botwinka - buraki - kakao - czekolada - śliwki - agrest - rodzynki - winogrona - nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, groch, soczewica, ciecierzyca, soja) - suszone figi - kiszonki - konserwy rybne - smalec, słonina, twarde margaryny - ostre przyprawy (ocet, musztarda, chilli) - mocna kawa i herbata

KAMICA FOSFORANOWO-WAPNIOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Forma kamicy, w której powstają fosforany wapnia.

1. Dieta w kamicy fosforanowo- wapniowej powinna być lekkostrawna- zaleca się gotowanie, pieczenie w folii lub pergaminie oraz unikanie smażenia.
2. Produkty powinny być jak najbardziej naturalne i niskoprzetworzone.
3. Należy zmniejszyć ilość używanej soli i wypijać ponad 2,5 litra płynów dziennie.
4. W diecie powinny się znaleźć pokarmy zakwaszające mocz, to znaczy mięso, ryby, wędliny, pieczywo, kasze makarony, masło a ograniczyć alkalinizujące go (mleko i jego przetwory, warzywa, owoce, ziemniaki).
5. Nie powinno się również spożywać zbyt wielu produktów bogatych w szczawiany, fosforany oraz wapń.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
duże ilości płynów mięso chude sery ryby pieczywo kasze makarony masło	mleko jaja ziemniaki warzywa owoce	nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica) ser żółty ser topiony konserwy rybne

KAMICA MOCZANOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Kamica moczanowa rozwija się w sytuacji zakwaszenia moczu oraz nadmiernej produkcji kwasu moczowego.

1. Zaleca się stosowanie diety mleczno-jarskiej alkalinizującej mocz.
2. Wskazane jest spożywanie warzyw, owoców, mleka i jego przetworów, potraw mącznych, cukru oraz dużej ilości płynów do 3 litrów na dobę (zapewni to odpowiednie rozcieńczenie moczu, zwiększy wydalanie kwasu moczowego i będzie zapobiegać tworzeniu się kamieni).
3. Zupy przyrządzać na wywarach z warzyw.
4. Dzienną porcję mięsa i wędlin należy ograniczyć do 100-150g.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
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	wołowina cielęcina flądra nabiał warzywa (dynia, kapusta włoska i czerwona, fasola, groch, soczewica) owoce (banan, melon) sól	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)



KAMICA FOSFORANOWO-MAGNEZOWO-AMONOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Wytrąca się w moczu alkalicznym, podczas zakażenia układu moczowego bakteriami wytwarzającymi enzym ureazę.

1. Należy ograniczyć w diecie fosforany, których źródłem są: sery dojrzewające, topione, mleko, żółtko jaja, mięso i jego przetwory, podroby, ryby, konserwy, produkty zbożowe gruboziarniste, suche nasiona roślin strączkowych, kakao, czekolada, orzechy.
2. Należy zwiększyć spożycie płynów – ponad 2 l/dobę.
3. Jeśli w moczu występuje małe stężenie cytrynianów i magnezu, zwiększa się w diecie soki i owoce cytrusowe oraz bogate w magnez warzywa.

KAMICA CYSTYNOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zasada diety polega na ograniczeniu aminokwasu siarkowego (cystyny), występującego obficie w produktach nabiałowych oraz zwiększeniu ilości płynów do dwukrotnej objętości normlanego zapotrzebowania tj., ponad 3 litry/dobę i zwiększeniu witaminy B₆.

KAMICA KSANTYNOWA - ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Spowodowana jest nadmiarem w moczu zasady purynowej – ksantyny.

W diecie należy ograniczyć produkty alkalizujące mocz. Do alkalizacji prowadzi dieta mleczno-jarska. Należy zwiększyć ilość podawanych płynów.

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.