

Zalecenia żywieniowe w kamicach nerkowych

RODZAJ KAMICY NERKOWEJ	PRZECIWWSKAZANE	PODLEGAJĄCE OGRANICZENIU	ZAŁECANE
KAMICA MOCZANOWA	↓ spożycie białka (40-50g/dobę) ↓ podroby; baranina, wieprzowina; galaretki mięsne i rybne; konserwy mięsne i rybne; śledzie, sardynki, szprotki, kawior; czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna; orzechy, wywary mięsne i z kości, rybne; rośliny strączkowe; grzyby	ryby, drób, indyk, pozostałe gatunki mięs (tylko gotowane, ponieważ puryny przechodzą do wywaru) – ograniczenie spożycia mięsa do 100g/dobę; produkty zbożowe	↑ ilości wypijanych płynów (ponad 2l/dobę) woda mineralna, woda alkaliczna; warzywa (marchew, sałata, ziemniaki, seler, buraki, ogórki, pomidory, rzodkiewka, cukinia); owoce cytrusowe, głównie cytryny; mleko, ser twarogowy chudy; miód
KAMICA CYSTYNOWA	↓ spożycie białka (0,8g/kg m.c/dobę) ↓ sól (3g/dobę): produkty solone, ser feta, żółty, topiony, pleśniowy; warzywa konserwowe; pieczywo, wędliny, konserwy mięsne; słone przekąski; słone orzeszki; dania instant, mieszanki przyprawowe	mięsa i przetwory mięsne; ryby i przetwory rybne; jaja; pszenica; soja	ilości wypijanych płynów dwukrotnie do zapotrzebowania tj. ponad 4l/dobę: alkalizujące napoje, woda z wodorowęglanami, soki cytrusowe, herbaty owocowe witamina B6 (drożdże, kasza gryczana, otręby, zarodki pszenne, kurczak, indyk) mleko i produkty mleczne; warzywa; owoce
KAMICA SZCZAWIANOWO-WAPNIOWA	szpinak, szczaw, rabarbar, botwina; figi suszone; czekolada, kakao; mocna herbata, kawa naturalna; konserwy mięsne, rybne; kiszonki; koncentraty zup, sosów; przyprawy ostre, glutaminian sodu, dania typu instant	mleko i przetwory mleczne, ziemniaki, marchew, buraki, groszek zielony, pomidory, kukurydza konserwowa, zielone warzywa liściaste, warzywa kapustne; nasiona roślin strączkowych; sliwki, agrest; mięso i przetwory mięsne; ryby; jaja; orzechy	↑ ilości wypijanych płynów (ponad 2l/dobę) woda mineralna, soki owocowe, owoce cytrusowe; produkty zbożowe z pełnego ziarna; warzywa: ogórki, cebula
KAMICA FOSFORANOWO-WAPNIOWA	↓ sól alkaliczne wody mineralne; nasiona roślin strączkowych; szpinak, szczaw, rabarbar; sery podpuszczkowe; konserwy rybne i mięsne; czekolada, kakao; herbata mocna, kawa naturalna; przyprawy z glutaminianem sodu, przetwory solone	mleko i przetwory mleczne; jaja; ziemniaki	↑ ilości wypijanych płynów (ponad 2l/dobę) mięso; ryby; pieczywo; gruboziarniste kasze, makarony razowe; masło; miód; soki cytrusowe i owoce cytrusowe
KAMICA FOSFORANOWO-MAGNEZOWO-AMONOWA (struwitowa)		sery długodojrzewające, sery topione; mleko; mięso i przetwory mięsne, konserwy, ryby, produkty zbożowe pełnoziarniste, kasze gruboziarniste; suche nasiona roślin strączkowych; żółtka jaj; kakao; orzechy	↑ ilości wypijanych płynów (ponad 2l/dobę) woda mineralna, soki owocowe, sok z żurawiny; owoce cytrusowe; warzywa bogate magnez: kukurydza, ziemniaki, warzywa liściaste, natka pietruszki, koperek; produkty bogate w witaminę C

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DIETY

➤ Kluczowa rola płynów

- Należy zwiększyć ilość przyjmowanych płynów. Dobowe spożycie płynów powinno zapewnić diurezę przekraczającą 2,5l/24h – to wymaga wypijania ponad 3 litrów płynów, z czego 1 l przed snem, aby nie dopuścić do znacznego zagęszczania moczu w nocy.
- Konieczność dodatkowego zwiększenia podaży płynów również w czasie aktywności fizycznej oraz upałów.
- Rodzaj: przynajmniej połowę przyjmowanych płynów powinna stanowić woda, najlepiej przefiltrowana, niskozmineralizowana lub źródłana. Pozostałe płyny powinny mieć możliwie neutralne PH. Niektóre soki, np. z cytrusów (poza grejpfrutowym) ze względu na obecność cytrynianów, które zmniejszają ryzyko krystalizacji szczawianów wapnia, są szczególnie zalecane. Natomiast napoje zakwaszane kwasem ortofosforowym (typu cola), sok grejpfrutowy, jabłkowy i pomidorowy zwiększają ryzyko kamicy.

➤ Ograniczenie białka

- Wysoka podaż białka wpływa na zwiększenie wydalania w moczu wapnia i kwasu moczowego, a zmniejsza wydalanie cytrynianów. Białko powoduje zakwaszenie moczu, co również nasila krystalizację soli cystynowych i moczianowych (zwiększone ryzyko kamicy). Dieta bogata w produkty alkalinizujące (o wysokim pH) wspomaga profilaktykę kamicy nerkowej w większości jej rodzajów.

➤ Ograniczenie soli kuchennej, cukrów prostych, alkoholu, kawy i mocnej herbaty

- Wysoka zawartość sodu zwiększa zawartość wapnia w moczu, co zwiększa ryzyko powstania kamieni nerkowych. Należy ograniczyć spożycie soli do 5g/dobę (płaska łyżeczka).