ZALECENIA DIETETYCZNE W KAMICY NERKOWEJ

Kamica nerkowa to stan chorobowy, charakteryzujący się występowaniem w nerce, drogach moczowych lub pęcherzu moczowym nierozpuszczalnych kryształków lub osadów, mających tendencje do zlepiania się ze sobą i tworzenia złogów, zwanych kamieniami o różnej twardości i wielkości, zawierających składniki moczu. Wśród przyczyn kamicy nerkowej należy wymienić uwarunkowanie genetyczne, warunki klimatyczne, sposób żywienia, nieprawidłowości anatomiczne (podkowiaste nerki, zgąbczenia rdzenia, refluks pęcherzykowo-moczowodowy) oraz schorzenia typu sarkoidoza, choroba Leśniewskiego-Crohna. Powstaniu kamicy nerkowej można zapobiec poprzez codzienne wypijanie co najmniej 2 litrów płynów, w tym wody niskomineralizowanej, oraz zwiększenia aktywności fizycznej i przestrzeganie racjonalnej diety.

Ogólne zalecenia dietetyczne

Do podstawowych ogólnych zaleceń dietetycznych w kamicy nerkowej należą: duża ilość płynów w tym 2 litry wody niskomineralizowanej, ograniczenie spożycia soli wykluczenie alkoholu, mocnej kawy i herbaty eliminowanie ostrych przypraw zwiększenie aktywności fizycznej. Dalsze zalecenia są uzależnione od rodzaju kamieni.

Kamica szczawianowa

Stosuje się tutaj dietę z wykluczeniem produktów bogatych w szczawiany: szczaw, szpinak, botwina, buraki, rabarbar, borówki, winogron, agrest, śliwki, rodzynki, kakao, czekolada, kawa i herbata.

Kamica szczawianowo – wapniowa

Powinno się w tym przypadku zastosować dietę z ograniczeniem cukrów prostych i produktów bogatych w szczawiany oraz zwiększeniem ilości produktów błonnikowych. U pacjentów cierpiących na postać jelitową tej kamicy (tj. u których występuje zwiększone wchłanianie szczawianów z przewodu pokarmowego) zaleca się zwiększenie ilości wapnia z pożywieniem i spożycia białka do 90 g na dobę.

Kamica moczanowa

Podstawą leczenia kamicy moczanowej jest alkalizacja moczu do pH 6,6-7, gdyż w miarę wzrostu pH wzrasta rozpuszczalność moczanów. Wśród zaleceń dietetycznych wymienić należy: spożywanie potraw mlecznych i dużej ilości warzyw ograniczenie produktów będących źródłem puryn, które w organizmie są metabolizowane do kwasu moczowego: wywary i sosy mięsne, galarety mięsne, podroby, sardynki, śledzie , szproty, kawior, orzechy, rośliny strączkowe, grzyby, używki ograniczenie spożycia białka do 60 g/dobę ograniczenie spożycia mięsa głównie gotowanego do 150 g na dobę. W kamicy moczanowej należy stosować najlepiej dietę mleczno - jarską, w której mięso drób i ryby należy spożywać w ograniczonych ilościach i najlepiej gotowane.

Kamica fosforanowa

Kamienie fosforanowe tworzą się z fosforanu wapnia, który wytrąca się w wysokim pH, a rozpuszcza się w niskim. Kamica fosforanowa powstaje na tle stanów zapalnych dróg moczowych. Zalecenia dietetyczne w kamicy fosforanowej: zwiększenie spożycia białka do 90 g na dobę tak, aby pH moczu było ok. 6, w kamicy wapniowej - ograniczenie produktów zawierających wapń (mleka i jego przetworów) w kamicy struwitowej – zakwaszenie moczu przez wprowadzenie leków zakwaszających.

Kamica cystynowa

Kamica cystynowa powstaje na skutek upośledzenia zwrotnego wchłaniania aminokwasu cystyny. W leczeniu jest ważna alkalizacja moczu, gdyż cystyna rozpuszcza się w wysokim pH. Zalecenia dietetyczne: dieta ograniczająca cystyny oraz metioniny (aminokwasu, który w organizmie ulega przemianie do cystyny) polegająca na ograniczeniu spożycia mięsa i jego przetworów, ryb, jaj, pszenicy i soi spożycie płynów w ilości około 150 ml/godzinę, głównie naturalnych i alkalizujących napojów (woda z węglowodanami, soki cytrusowe, herbaty owocowe), polecane jest mleko i jego przetwory znaczne ograniczenie soli poniżej 3 g/dobę.

Źródło:Praktyczny Podręcznik Dietetyki, red. naukowy: prof. dr hab. n. med Mirosław Jarosz