

ZALECENIA DIETETYCZNE

Kamica szczawianowo-wapniowa

Kamica szczawianowo - wapniowa to najczęstszy typ kamicy nerkowej. Powstaje w wyniku krystalizacji szczawianu wapnia w moczu, gdy jego stężenie przekracza zdolność rozpuszczania. Należy ograniczyć spożywanie produktów z wysoką zawartością szczawianów:

- szczaw, szpinak, botwinę, buraki, rabarbar;
- kakao, czekoladę,
- mocną czarną herbatę;
- soję, tofu, orzechy, otręby pszenne;
- figi suszone;
- kiszonki;
- koncentraty zup i sosów.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasowych co 2-3 godziny, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zapewnij spokój podczas konsumpcji, posiłki jedz powoli i starannie przeżuwaj.
- Ogranicz w diecie produkty z wysoką zawartością szczawianów (szczaw, szpinak, botwinę, buraki, rabarbar, kakao, czekoladę, mocną czarną herbatę, soję, tofu orzechy, otręby pszenne, figi suszone, kiszonki, koncentraty zup i sosów).
- Zrezygnuj z picia słodkich napojów gazowanych i niegazowanych (szczególnie z zawartością fosforanów np. coli).
- Zrezygnuj z picia alkoholu.
- Ogranicz picie kawy.
- Wypijaj 2,5 – 3 litrów wody dziennie (wodę niegazowaną, niskozmineralizowaną). Pij wodę również wieczorem.
- Pij rozcieńczony sok z cytryny, limonki, pomarańczy (zawarte w nich cytryniany hamują krystalizację)
- Jedz banany, jabłka, gruszki, do potraw dodawaj olej roślinny.
- Dostarczaj białka zwierzęcego w umiarkowanych ilościach (nie więcej niż 0,8-1,0 g/kg masy ciała/ dobę. Wybieraj drób, ryby, jajka, w umiarkowanych ilościach białko roślinne). Ogranicz mięso czerwone, podroby, wędliny.
- Zalecana ilość wapnia w diecie 800-1000 mg/dobę, najlepiej z pożywienia. Najlepszym jego źródłem jest mleko 2% , jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg.
- Ogranicz sól do 5 g/ dobę, w tym celu unikaj fast-foodów, wędlin, słonych przekąsek, gotowych dań.
- Odpowiedni sposób obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania.
- W przypadku nadwagi lub otyłości wskazana jest stopniowa redukcja masy ciała.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu – 7-8 godzin dziennie.

LITERURA:

1. Nowacka A., Charzewska J. „Dietoterapia w chorobach nerek”, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2014 r.
2. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
3. Borówka A., Borówka K. „Urologia” Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2018 r.
4. Sieradzki J. „Choroby wewnętrzne”, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2016 r.
5. Czupryniak L., Strojek K. „Interna – choroby nerek” (rozdz. Kamica nerkowa). Medycyna Praktyczna, Kraków 2021 r.
- 6.

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk