

ZALECENIA DIETETYCZNE W KAMICY NERKOWEJ

Kamica nerkowa to choroba polegająca na tworzeniu się **złogów (kamieni)** w nerkach lub drogach moczowych wskutek wytrącania się substancji mineralnych z moczu.

Powstaje, gdy mocz jest **nadmiernie zagęszczony** lub zawiera zbyt duże stężenie niektórych składników, takich jak:

- szczawian wapnia (najczęstsza przyczyna)
- fosforany
- kwas moczowy
- rzadziej cystyna

Kamienie mogą pozostawać w nerce lub przemieszczać się do moczowodu, powodując **kolkę nerkową** – silny, napadowy ból w okolicy lędźwiowej.

Do podstawowych zaleceń dietetycznych w kamicy nerkowej należą:

- duża ilość płynów (ponad 2 litry na dobę, najlepsza woda niskozmineralizowana)
- ograniczenie spożycia soli
- wykluczenie alkoholu, mocnej kawy i herbaty oraz ostrych przypraw
- zwiększenie aktywności fizycznej

Dalsze zalecenia są uzależnione od rodzaju kamieni.

Kamica szczawianowo - wapniowa:

Produkty przeciwwskazane:

- botwinka, buraki, rabarbar; szczaw, szpinak
- agrest, figi suszone, rodzynki, śliwki, winogrona
- czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna
- konserwy mięsne, rybne
- kiszonki
- przetwory z dodatkiem soli, koncentraty spożywcze (zup, sosów)
- przyprawy ostre oraz z glutaminianem sodu

Produkty dozwolone w ograniczonych ilościach:

- mleko i jego przetwory
- ziemniaki, marchew, groch, pomidory, nasiona roślin strączkowych
- śliwki, agrest
- cukier
- mięso i przetwory mięsne, ryby, jaja
- zielone warzywa liściaste, kapustne, sałata
- orzechy

Produkty zalecane:

- duża ilość płynów
- soki owocowe, owoce cytrusowe
- produkty zbożowe z pełnego ziarna
- warzywa, ogórki, cebula, kukurydza
- masło

Ważne: Nie eliminuj wapnia – jego niedobór może **zwiększać ryzyko kamieni**.

Kamica fosforanowo-wapniowa:

Produkty przeciwwskazane:

- alkaliczne wody mineralne
- nasiona roślin strączkowych
- szpinak, szczaw, rabarbar
- czekolada, kakao
- mocna herbata, kawa naturalna
- przyprawy z glutaminianem sodu
- przetwory solone

Produkty dozwolone w umiarkowanych ilościach:

- ziemniaki, pozostałe warzywa
- owoce
- mleko i jego przetwory, jaja

Produkty zalecane:

- duże ilości płynów
- mięso, ryby, pieczywo
- gruboziarniste kasza, makarony
- masło
- miód
- soki i owoce cytrusowe

Kamica moczanowa:

Produkty przeciwwskazane:

- podroby
- baranina, wieprzowina
- śledzie, sardynki, kawior, szproty
- czekolada, kakao
- mocna herbata, kawa naturalna
- orzechy
- wywary mięsne, rybne
- rośliny strączkowe, grzyby

Produkty dozwolone w ograniczonych ilościach:

- pozostałe gatunki mięs - TYLKO GOTOWANE w ilości 100-150g na dobę
- ryby, drób
- produkty zbożowe

Produkty zalecane:

- duże ilości płynów
- wody mineralne
- warzywa i owoce (korzystny wpływ mają cytryny – zwiększają przemianę puryn)
- ziemniaki
- mleko, ser twarogowy chudy
- miód, cukier