

Dieta w kamicach nerkowych

Kamica nerkowa powstaje w wyniku odkładania się złożeń ze składników moczu w obrębie układu moczowego. W zależności od składu złożeń rozróżnia się następujące postacie kamicy nerkowych:

- Szczawianowo-wapniowa
- Fosforanowo-wapniowa
- Moczanowa
- Fosforanowo-magnezowo-amonowa
- Cystynowa
- Ksantynowa

Przyczyny powstawania kamicy nerkowych:

- zbyt mała ilość płynów w diecie lub nadmierna ich utrata
- wysokie stężenie w moczu: wapnia, fosforanów, szczawianów, kwasu moczowego, cystyny
- niedobór magnezu, cytrynianów, który ograniczają krystalizację składników moczu
- bardzo duża podaż witaminy C, niedobory witaminy B6
- wysokie lub zbyt niskie stężenie jonów wodorowych (pH) w moczu, zmniejszające rozpuszczalność niektórych składników moczu
- przewlekłe zakażenia układu moczowego
- uwarunkowania genetyczne

Zalecenia żywieniowe

Dieta w kamicach nerkowych powinna być dostosowana do danego rodzaju kamicy. Istnieją jednak ogólne zasady, które należy stosować w leczeniu kamicy nerkowych tj.:

- zwiększona podaż płynów do ponad 2 litrów na dobę. Zalecanymi płynami są: woda stołowa, wody mineralne tj.: Jana, Marysieńka, napar z brzozy, melisy, słaba herbata. Należy podawać płyny przed snem, ponieważ rozcieńczają mocz w godzinach nocnych.
- ograniczone spożycie soli kuchennej oraz wszystkich przetworów z dodatkiem soli (kiszonki, konserwy)
- ograniczone spożycie produktów bogatych w kwas szczawiowy tj.: szpinak, szczaw rabarbar, boćwina
- ograniczone spożycie koncentratów spożywczych i przypraw do zup i potraw z glutaminianem sodu (zupy w proszku, rosoly w kostce, sosy w proszku)

Dieta w kamicy szczawianowo-wapniowej

W diecie tej oprócz wyżej wymienionych zaleceń żywieniowych należy zwiększyć spożycie magnezu, fosforanów i cytrynianów, ograniczyć podaż białka zwierzęcego.

W poniższej tabeli przedstawione zostały produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niewskazane w przypadku kamicy szczawianowo-wapniowej.

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach	Produkty niewskazane
produkty zbożowe z pełnego ziarna (pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, płatki owsiane, jęczmień) masło owoce cytrusowe, soki owocowe warzywa, ogórki, kukurydza, cebula	mleko i przetwory mleczne mięso i przetwory ryby jaja zielone warzywa liściaste, kapustne, sałata, ziemniaki, marchew, buraki, groch, fasola, pomidory śliwki, agrest, orzechy	szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, figi suszone mocna herbata, kawa naturalna, czekolada, kakao konserwy mięsne, rybne kiszonki koncentraty zup, sosów ostre przyprawy i przyprawy z glutaminianem sodu

Przykład diety dla pacjenta z kamicą szczawianowo-wapniową:

- *I Śniadanie*
Kawa zbożowa z mlekiem (100ml)
Pieczywo ciemne (100g - 2 kromki) z masłem (10g – 2 łyżeczki),
Jajo gotowane
Rozcieńczony sok pomarańczowy (200ml)
- *II Śniadanie*
Pieczywo z masłem jw., plaster szynki z indyka, herbata z cytryną
- *Obiad*
Zupa koperkowa z drobnym makaronem
Kasza jęczmienna na sypko (80g – 4 łyżki), pulpet (100g), buraczki gotowane (50g), woda (300ml)
- *Podwieczorek*
Kolba kukurydzy na ciepło, sok grejpfrutowy
- *Kolacja*
Ryba (100g) w jarzynach (100g) pieczywo z masłem, herbata ziołowa (250ml)
- *Przed snem* Napar z brzozy (250ml)

Dieta w kamicy fosforanowo-wapniowej

Kamica fosforanowo-wapniowa powstaje przy zasadowym odczynie moczu, który może wynikać z zakażenia bakteriami rozkładającymi mocznik na amoniak i dwutlenek węgla. Dlatego w diecie należy podawać pokarmy zakwaszające tj.: mięso, ryby, wędliny, pieczywo. Należy zwiększyć ilość płynów w diecie oraz magnezu i cytrynianów. Ograniczyć należy natomiast spożycie soli oraz produktów bogatych w wapń, fosforany i szczawiany tj.: mleko i przetwory, sery, jaja, strączkowe, konserwy.

W poniższej tabeli przedstawione zostały produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niewskazane w przypadku kamicy fosforanowo-wapniowej.

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach	Produkty niewskazane
produkty zbożowe z pełnego ziarna (pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, płatki owsiane, jęczmienne), makarony masło owoce cytrusowe, soki owocowe mięso, ryby, wędliny	mleko i przetwory mleczne jaja warzywa, ziemniaki, owoce	szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, mocna herbata, kawa naturalna, czekolada, kakao konserwy koncentraty zup, sosów ostre przyprawy i przyprawy z glutaminianem sodu alkaliczne wody mineralne

Przykład diety dla pacjenta z kamicą fosforanowo-wapniową:

- *I Śniadanie*
Pieczywo ciemne (100g - 2 kromki) z masłem (10g – 2 łyżeczki),
Ser żółty (20g-2 plastry)
Herbata
Rozcieńczony sok pomarańczowy (200ml)
- *II Śniadanie*
Pieczywo z masłem jw., sałatka z tuńczyka, herbata z cytryną, mandarynka
- *Obiad*
Rosół z kury z makaronem
Ryż (80g – 4 łyżki), pierś z indyka (100g), surówka z marchwi i jabłek (70g-6 łyżek), woda (300ml)
- *Podwieczorek*
Jogurt naturalny z corn flakes, herbata ziołowa (250ml)
- *Kolacja*
Pierogi z mięsem, herbata z cytryną
- *Przed snem* Napar z brzozy (250ml)

Dieta w kamicy moczanowej

W kamicy moczanowej złoży powstają z kwasu moczowego w moczu kwaśnym (pH poniżej 5,3) i nadmiernie zagęszczonym. Aby zmniejszyć zawartość kwasu moczowego w moczu należy ograniczyć spożycie związków purynowych obecnych w wyrobach mięsnych, z dodatkiem grzybów. Dieta powinna alkalizować mocz, gdyż kwas moczowy rozpuszcza się w środowisku alkalicznym. Właściwości alkalizujące mają mleko, warzywa i owoce, wskazana jest więc dieta mleczno-jarska. Należy również zwiększyć podaż płynów do ponad 2 l na dobę.

W poniższej tabeli przedstawione zostały produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niewskazane w przypadku kamicy moczanowej.

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach	Produkty niewskazane
warzywa owoce a szczególnie cytrusowe, soki owocowe mleko, ser twarogowy chudy miód, cukier	produkty zbożowe ryby, drób inne mięsa gotowane (puryny przechodzą do wywaru)	podroby, baranina, wieprzowina sardynki, szproty, śledzie, kawior wywary mięsne, rybne mocna herbata, kawa naturalna, czekolada, kakao rośliny strączkowe (fasola, groch), grzyby

Przykład diety dla pacjenta z kamicią moczanową:

- *I Śniadanie*
Kawa zbożowa z mlekiem
Pieczywo (100g - 2 kromki) z masłem (10g - 2 łyżeczki),
Dżem lub miód
- *II Śniadanie*
Bułka z masłem jw., sałatka warzywna z majonezem, herbata z cytryną, mandarynka
- *Obiad*
Zupa pomidorowa z ryżem
Ziemniaki (300g - 4 średnie) z masłem, jajko sadzone (1szt.), sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem, ser feta, szczypiorek, woda (300ml)
- *Podwieczorek*
Jogurt owocowy, banan, herbata ziołowa (250ml)
- *Kolacja*
Naleśniki z serem (2szt.), brzoskwinia, śmietana, herbata z miodem
- *Przed snem Herbata z brzozy z cytryną (250ml)*

Dieta w kamicy fosforanowo-magnezowo-wapniowej

W diecie stosowanej w kamicy fosforanowo-magnezowo-wapniowej należy ograniczyć fosforany, których źródłem są: sery dojrzewające, topione, mleko, żółtko jaja, mięso i przetwory, podroby, ryby, konserwy, produkty zbożowe gruboziarniste, suche nasiona roślin strączkowych, kakao, czekolada, orzechy. Należy zwiększyć ilość płynów. Jeśli w moczu jest niskie stężenie cytrynianów i magnezu zwiększyć należy spożycie soków i owoców cytrusowych oraz warzyw bogatych w magnez (kukurydza).

Dieta w kamicy cystynowej polega na ograniczeniu spożycia aminokwasu siarkowego (cystyny), który występuje w produktach nabiałowych. Ponadto należy zwiększyć podaż płynów do 3 litrów na dobę, oraz zwiększyć spożycie witaminy B6 (drożdże, kielki pszenicy, strączkowe, orzechy).

Dieta w kamicy ksantynowej powinna uwzględniać zalecenia tj. dieta w kamicy moczanowej. Ksantyna to zasada purynowa będąca prekursorem syntezy kwasu moczowego. Należy więc zwiększyć podaż płynów i produktów alkalizujących mocz.