

DIETA W KAMICY NERKOWEJ

Dowiedz się jak skutecznie dopasować dietę
u osób cierpiących na **kamicę nerkową**.



Autor: Kamila Okulska-Kosek

Weryfikacja merytoryczna: dr n. med. Ryszard Hanecki
oraz dietetyk Monika Papuga-Sobczak

Sprawdzony lek w profilaktyce kamicy nerkowej



Zawiera unikalną kompozycję 9 ziół o działaniu **przeciwzapalnym i moczopędnym**, dzięki czemu ułatwia wydalanie drobnych kamieni zwanych piaskiem nerkowym

Zapraszamy na www.dbajonerki.pl

FITOLIZYNA Skład i postać: Produkt złożony. Ekstrahent: etanol 45% (V/V). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: parahydroksybenzoetan etylu (E214) i skrobia pszeniczna. Produkt zawiera do 4% (V/V) etanolu. Pasta doustna.
Wskazania: Tradycyjny produkt leczniczy roślinny do stosowania w określonych wskazaniach wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania. Tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany pomocniczo w zakażeniach i stanach zapalnych dróg moczowych, w kamicy dróg moczowych (w drobnych złożach, tzw. piasku nerkowym) oraz profilaktycznie w kamicy nerkowej. **Przedwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej *Compositae*), z rodziny baldaszkowatych (*Apiaceae* dawniej *Umbelliferae*), anetol lub na alergen pyłku brzozy, lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. W przypadku konieczności zmniejszenia ilości przyjmowanych płynów (np. dzięki choroby serca lub nerek). **Podmiot odpowiedzialny:** Herbapol Warszawa Sp. z o.o.. Dodatkowych informacji o leku udziela: Polpharma Biuro Handlowe Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa; tel.: +48 22 364 61 00; faks: +48 22 364 61 02; www.polpharma.pl. Lek wydawany bez recepty. ChPL: 2017.04.19. FIT/142/08-2017

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

SPIS TREŚCI

1. Nerki	3
1.1 Budowa	3
1.2 Funkcje	3
1.3 Nerki w liczbach	3
2. Kamica nerkowa	4
2.1 Czym jest kamica nerkowa?	4
2.2 Objawy	5
2.3 Leczenie	6
2.4 Profilaktyka	7
2.4.1 Odpowiednie nawodnienie	7
2.4.2 Walka z otyłością i nadwagą	8
2.4.3 Odsolenie diety	9
2.4.4. Białko zwierzęce	9
2.4.5 Preparaty ziołowe	10
2.4.6 Domowe sposoby na walkę z kamicią nerkową	10
3. Dieta w kamicy nerkowej	11
3.1 Zalecenia dietetyczne	11
3.2 Dieta w kamicy fosforanowo-wapniowej	11
3.2.1 Normokaloryczna dieta przy kamicy fosforanowo-wapniowej – jadłospis	14
3.3 Dieta w kamicy szczawianowo-wapniowej	15
3.3.1 Normokaloryczna dieta przy kamicy szczawianowo-wapniowej – jadłospis	17
3.4 Dieta w kamicy moczanowej	18
3.4.1 Normokaloryczna dieta przy kamicy moczanowej – jadłospis	20
3.5 Dieta w kamicy cystynowej	21

1. NERKI

1.1 Budowa

Nerki swoim wyglądem przypominają ziarna fasoli. Znajdują się po obu stronach kręgosłupa – za śledzioną, żołądkiem i wątrobą. Lewa nerka położona jest nieco wyżej niż prawa. Od każdej odchodzą dwa duże naczynia krwionośne: tętnica i żyła nerkowa. Nerki połączone są z pęcherzem moczowym za pomocą moczowodów.

Narządy te zbudowane są z nefronów będących ich podstawowymi jednostkami czynnościowymi. W nich zachodzi filtracja i powstawanie moczu. Każda nerka jest zbudowana z około miliona takich jednostek.

1.2 Funkcje

Nerki w organizmie człowieka odgrywają rolę „stacji filtracji”. Po przyjęciu pożywienia, gdy układ pokarmowy strawi pokarm, proste związki odżywcze dostają się do krwiobiegu. Niektóre produkty przemiany materii takich związków są szkodliwe dla organizmu. Zadaniem nerek jest odfiltrowanie ich i umożliwienie wydalenia poza organizm razem z moczem.

Podstawowe funkcje nerek to:

- wytwarzanie moczu,
- jego zakwaszenie,
- jego zagęszczenie.

Do innych funkcji nerek należą:

- utrzymywanie odpowiedniej równowagi wodno-elektrolitowej,
- wspomaganie regulacji ciśnienia krwi,
- regulacja równowagi kwasowo-zasadowej,
- wspomaganie regulacji odczynu (pH) krwi,
- wydzielanie różnych substancji, takich jak: hormony, aktywna witamina D czy enzymów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

1.3 Nerki w liczbach

Jedna nerka składa się
z **miliona nefronów**

W ciągu doby przez
nerki przepływa około
4000 litrów krwi



W ciągu doby osocze
jest filtrowane **aż 30 razy**

Nerki są jednym
z najczęściej
**przeszczepianych
narządów.**

2. KAMICA NERKOWA

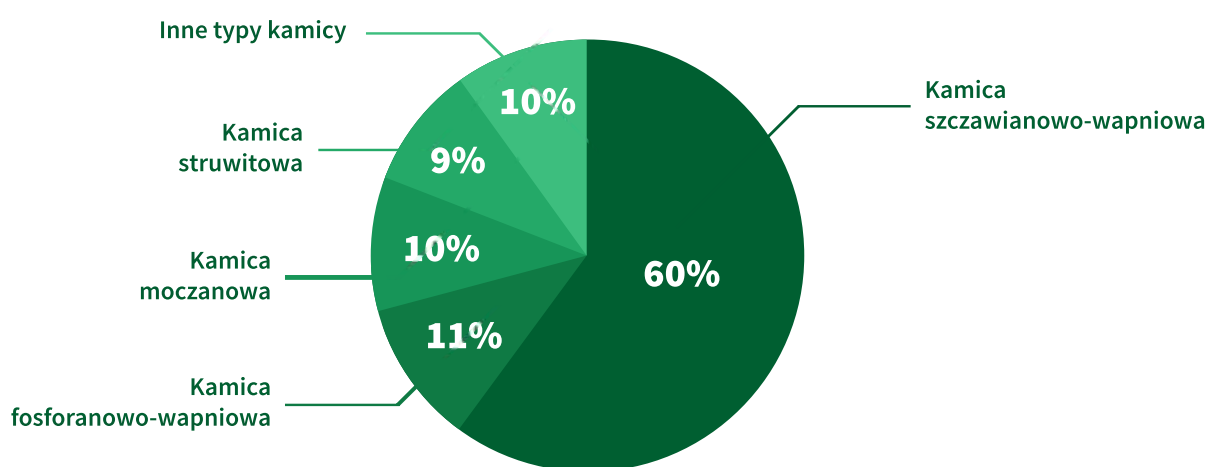
2.1 Czym jest kamica nerkowa?

Mocz jest roztworem, w którym rozpuszczone są różne substancje. Dla organizmu są one szkodliwe lub bezużyteczne i dlatego powinny zostać z niego usunięte. Na skład moczu ma wpływ wiele czynników, jak np. temperatura, ilość wody czy substancji rozpuszczonych. Jeśli ta równowaga zostanie zaburzona, może dojść do wytrącania się substancji i powstawaniu złogów, jak to się dzieje w przypadku kamicy dróg moczowych.

Kamica moczowa jest chorobą polegającą na tworzeniu się nierozpuszczalnych kamieni w drogach moczowych. Spowodowana jest nadmiernym stężeniem substancji chemicznych, które znajdują się w moczu (przesyceniem roztworu, którym jest mocz). W zależności od tego, z jakich substancji zbudowane są złogi, schorzenie możemy podzielić na:

- **kamicę z kwasu moczowego** – w której kamienie tworzą się z kwasu moczowego w zagęszczonym moczu o zbyt kwaśnym odczynie (pH). Kamica ta zwana jest często, nieprawidłowo, „moczanową”, choć moczan to sole (połączenia kwasu moczowego z innymi związkami);
- **kamicę fosforanowo-wapniową** – złogi powstają ze związków fosforanów. Sprzyja im zasadowy odczyn (pH) moczu, który jest wynikiem rozkładania mocznika na amoniak i dwutlenek węgla przez bakterie;
- **kamicę szczawianowo-wapniową** – kamienie zbudowane są głównie ze szczawianów;
- **kamicę cystynową** – w skład kamieni wchodzi aminokwas siarkowy – cystyna.

Jaki odsetek pacjentów cierpi na poszczególne rodzaje kamicy?



Kamienie nerkowe rzadko składają się z jednej substancji, zazwyczaj są zbudowane z kilku związków.

2. KAMICA NERKOWA

2.2 Objawy

Bardzo często chory dowiaduje się o tym, że cierpi na kamicę nerkową, podczas wykonywania rutynowych badań moczu. Piasek w nim zgromadzony może nie dawać żadnych dolegliwości bólowych, gdyż jego rozmiary pozwalają na swobodny przepływ przez moczowody. Problem pojawia się, gdy złoży się na tyle duże, że trudno im przedostać się przez drogi moczowe. W takich przypadkach mogą wystąpić następujące objawy:

- bardzo silny, nagły, promieniujący do pachwiny ból, może on być stały lub napadowy kolkowy, tzw. kolka nerkowa,
- częstomocz, niekiedy bolesny,
- krwimocz spowodowany uszkodzeniem błony śluzowej wyściełającej moczowód,
- spadek ciśnienia,
- omdlenia, szczególnie podczas ataku, kiedy ból jest silny,
- nudności i wymioty spowodowane dolegliwościami bólowymi,
- objawy charakterystyczne dla zakażenia dróg moczowych, np. parcie na pęcherz.

Kolka nerkowa w przypadku nawrotów kamicy lub stałej obecności kamieni w drogach moczowych ma tendencję do ponowień, jeśli w porę nie wprowadzi się odpowiedniego leczenia oraz profilaktyki.



2. KAMICA NERKOWA

2.3 Leczenie

Należy pamiętać, aby w przypadku każdego bólu w okolicy lędźwiowej najpierw skonsultować się z lekarzem. Wiele chorób, nie tylko kamica moczowa, może objawiać się dolegliwościami bólowymi w tej okolicy. Lekarz dokona właściwej diagnozy i do niej dostosuje odpowiednie leczenie. Ważne jest aby skrupulatnie stosować się do zaleceń lekarza.

W przypadku małych kamieni, które chory może samodzielnie wydaląć, lekarz najprawdopodobniej zaleci picie dużej ilości płynów, aby zwiększyć ilość wydalanego moczu. W tym celu zaleca się wypijanie co najmniej 2,5-3 litrów płynu dziennie. Zwiększona ilość moczu pomaga przepchnąć złoży przez drogi moczowe i wydaląć je samoistnie. Dodatkowo, aby zmniejszyć ból jaki towarzyszy napadom kolki nerkowej, mogą zostać zlecone leki przeciwbólowe i rozkurczowe.

W przypadku, kiedy kamienie są tak duże, że pacjent nie jest w stanie sam ich wydaląć, stosuje się następujące metody ich usuwania:

- **Litotrypsja pozaustrojowa (ESWL)** – polega na rozbijaniu kamieni tzw. falami uderzeniowymi, generowanymi poza ustrojem chorego poprzez urządzenie zwane litotrypterem. Rozdrobnione złoży są wydalane przez chorego.
- **Leczenie endourologiczne** – w przypadku przeciwwskazań do ESWL lub nieskuteczności tego postępowania, kamienie z dróg moczowych (nerka, moczowód) usuwa się sposobami małoinwazyjnymi (energia laserowa, ultradźwięki, kleszczyki) przy pomocy przyrządów wprowadzonych bądź do wnętrza nerki poprzez przezskórne jej nakłucie (metoda PCNL) lub drogą poprzez moczowód (metoda RIRS), bądź do wnętrza moczowodu (metoda URSL).
- **Leczenie chirurgiczne** stosuje się obecnie rzadko – jedynie przy przeciwwskazaniach lub przewidywanej nieskuteczności metod opisanych powyżej.

NALEŻY WYPIJAĆ CO NAJMNIEJ

2,5-3,0 LITRÓW

PŁYNÓW DZIENNIE



2. KAMICA NERKOWA

2.4 Profilaktyka

Kamica nerkowa często jest objawem innej choroby. Z tego powodu schorzenie to należy skonsultować z lekarzem, który zaleci odpowiednie leczenie. A co zrobić, aby nawroty kamicy były najrzadsze lub w ogóle się nie pojawiały? Przede wszystkim skrupulatnie wypełniać zalecenia lekarza – stosować przepisane leki, nie przerywać zaleconej terapii nawet jeśli nie ma dolegliwości bólowych.

Jest jednak szereg uniwersalnych zaleceń, których przestrzeganie może zapobiec kolejnemu atakowi kolki nerkowej. Oto one:



2.4.1 Odpowiednie nawodnienie

W kamicy nerkowej bardzo ważna jest ilość wypijanych płynów. W ciągu doby człowiek wydala około 2-2,5 litra moczu. Szacuje się, że należy więc przyjmować o ok. 0,5 do 1 litra płynów więcej. Jest to szczególnie ważne podczas upalnych dni lub przy dużej aktywności fizycznej ze względu na wzmożoną utratę wody wskutek pocenia się.

Najłatwiejszym sposobem pozwalającym poznać, czy wypijamy odpowiednią ilość płynów jest obserwacja koloru własnego moczu. Gdy mocz jest ciemny, oznacza to, że przyjmujemy zbyt mało wody, gdy ma barwę słomkową oznacza, wprowadzamy do organizmu odpowiednią jej ilość.

Dokładniejszą, ale też bardziej pracochłonną metodą jest mierzenie ciężaru właściwego moczu. Im jest on mniejszy, tym mniejsze jest też ryzyko tworzenia się złogów. Im większy ciężar moczu, tym więcej chory powinien pić.

2. KAMICA NERKOWA

Płyny należy przyswajać regularnie przez całą dobę, pić je małymi porcjami (około szklanki) co 1–1,5 godziny. Oprócz ilości płynów w diecie, bardzo ważne jest to, co pijemy. Przynajmniej połowę napojów powinna stanowić woda – najlepiej przefiltrowana lub niskomineralizowana. Zadbajmy, by pozostałe płyny miały neutralne pH.

2.4.2 Walka z otyłością i nadwagą

Osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze, insulinooporność i hiperinsulinemię znacznie częściej chorują na kamice nerkową. Prawidłowe BMI w ich przypadku powinno wynosić od 18 do 25 kg/m². Jeżeli jest większe, świadczy to o nadwadze, która również jest jedną z przyczyn kamicy.

Uprawianie sportu lub codzienna gimnastyka powinny być wykonywane regularnie. Tylko wtedy można zobaczyć zbawienny wpływ aktywności fizycznej i w ten sposób zapobiegać nawrotom kolki nerkowej. Nagłe zrywy motywacyjne i ćwiczenie z doskoku nie będą skutecznie poprawiać stanu zdrowia.

Podczas ćwiczeń należy pamiętać, że zwiększona częstotliwość oddychania oraz wzmożone pocenie się sprawia, że traci się więcej wody. Dlatego bardzo ważne jest, aby w trakcie wysiłku fizycznego wypijać więcej wody niż normalnie.



2. KAMICA NERKOWA

2.4.3 Odsolenie diety

Obecna dieta przeciętnego człowieka zawiera zbyt wiele soli, która nie tylko przyczynia się do wystąpienia kamicy nerkowej, ale także sprzyja chorobom sercowo-naczyniowym.

Sól dodawana jest do wielu produktów – również tych gotowych kupowanych w sklepach, restauracjach czy garmażerkach. W efekcie szacuje się, że spożywamy jej ponad 9 g dziennie. W profilaktyce kamicy nerkowej bardzo ważna jest eliminacja soli z diety. Jej codzienne spożycie powinno wynosić 3-5 g. Aby tego dokonać, można zastąpić ją ziołami (lubczykiem, estragonem czy tymiankiem) lub solą potasową (KCL).



2.4.4. Białko zwierzęce

Białko pochodzenia zwierzęcego zwiększa ilość mocznika, a co za tym idzie – kwasu moczowego, który może przyczynić się do nawrotu kamicy nerkowej. Właśnie dlatego należy ograniczyć je do 0,8- 1 g na każdy kilogram masy ciała w ciągu dnia.

Dieta wegetariańska z uwagi na zasadowe pH potraw zmniejsza ryzyko wystąpienia kamicy. Pamiętajmy jednak, że ograniczenie ilości spożywanego białka zwierzęcego u dzieci i młodzieży powinno odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarza.

2. KAMICA NERKOWA

2.4.5 Preparaty ziołowe

Na rynku dostępnych jest wiele preparatów ziołowych, które można zażywać profilaktycznie w przypadku kamicy nerkowej. Ważne jest, aby przed rozpoczęciem ich stosowania skonsultować się z lekarzem. Stosować je można o ile lekarz nie widzi żadnych przeciwwskazań.

Preparaty stosowane profilaktycznie w kamicy nerkowej mogą mieć w składzie m.in. wyciągi z ziela skrzypu, kłącza perzu, liści brzozy, korzenia lubczyka, ziela nawłoci, łusek cebuli, nasion kozieradki, korzenia pietruszki, czy ziela rdestu ptasiego.

Takie preparaty mają właściwości moczopędne i przeciwzapalne. Ułatwiają usuwanie piasku i złogów z organizmu.

W czasie przyjmowania preparatów ziołowych na kamicę należy pamiętać o regularności oraz odpowiednim dawkowaniu zgodnym z zaleceniami producentów.



2.4.6 Domowe sposoby na walkę z kamicą nerkową

Kamica nerkowa to choroba, która ma tendencję do nawrotów. Kto choć raz miał atak kolki nerkowej, niestety, może spodziewać się ponownego napadu bólu, jeśli nie podejmie odpowiednich środków ostrożności. Jak domowymi sposobami zminimalizujemy ryzyko pojawienia się tych bardzo nieprzyjemnych dolegliwości?

2. KAMICA NERKOWA

Zanim jednak sięgniemy po domowe sposoby walki z nawrotami kamicy, należy ustalić jej przyczynę. Niezbędne będzie skonsultowanie się z lekarzem, który zleci odpowiednie badania, a w zależności od przyczyny ustali postępowanie terapeutyczne. Jeśli lekarz nie stwierdzi przeciwwskazań, można sięgnąć po herbatki ziołowe. Ta metoda była z powodzeniem stosowana już w starożytności. Niektóre zioła mają działanie moczopędne, dzięki czemu zwiększa się ilość produkowanego moczu, co z kolei ułatwia wyłukiwanie piasku.

Do polecanych herbatek ziołowych należą: napar z pokrzywy, skrzypu, liści brzozy czy kłącza perzu. Najlepiej kupować je w aptekach lub w zaufanych sklepach zielarskich. Pijąc takie herbatki należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Zwiększona ilość moczu grozi jednocześnie zbyt szybkim pozbywaniem się wody z organizmu.

Sok z selera naciowego ze względu na swoje właściwości moczopędne i rozkurczające jest polecany osobom, które nie chcą dopuścić do nawrotów kolki nerkowej. Jeśli ktoś nie przepada jednak za selerem, jego smak można ukryć, dodając do niego soku z cytryny.

Kolejnym sposobem na zmniejszenie ryzyka nawrotu kamicy nerkowej jest picie większej ilości wody niskozmineralizowanej. Dzięki temu nerki są pobudzane do wytężonej pracy, przez co piasek lub małe złoże są szybciej wyłukiwane.

Co zrobić, gdy pomimo naszych starań kolka nerkowa ponownie dała o sobie znać? Pomocne w takiej sytuacji będą leki rozkurczowe i przeciwbólowe. Ich połączenie powinno przynieść ukojenie i zminimalizować dolegliwości. Możemy też spróbować ciepłej kąpieli, która, poza działaniem rozkurczowym, pomoże uspokoić się i zrelaksować.

Jeżeli jednak ból okaże się nie do wytrzymania albo towarzyszą mu inne objawy, takie jak gorączka czy obecność krwi w moczu, należy zgłosić się do lekarza.



3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

Jak łatwo się domyślić, dieta w kamicy nerkowej nie jest taka sama dla wszystkich chorych. To, czego należy unikać lub jakie produkty są wręcz niewskazane, zależy od budowy chemicznej (składu) kamieni. Właściwa, odpowiednio zastosowana dieta eliminuje główne składniki, które sprzyjają powstawaniu złożeń w konkretnym typie choroby. W związku z tym mamy: dietę w kamicy fosforanowo-wapniowej, szczawianowo-wapniowej czy kamicy z kwasu moczowego.

3.1 Zalecenia dietetyczne

Każda dieta rządzi się swoimi prawami, tak więc i ta stosowana przy kamicy nerkowej ma swoje zalecenia, których należy przestrzegać. Dzięki nim można zniwelować skutki kamicy oraz zapobiec nawrotom kolki nerkowej, która jest jej bardzo bolesnym objawem.

- W ciągu dnia chory powinien spożywać 5–6 posiłków o stałych godzinach, tak by kolacja wypadła na około 3 godziny przed snem. Nie należy rezygnować z żadnego posiłku. Posiłki powinny być lekkostrawne.
- Dania najlepiej przygotowywać poprzez gotowanie na parze, w wodzie, duszenie, pieczenie czy grillowanie, tak by zminimalizować ilość tłuszczu.
- Z tego samego powodu należy unikać smalcu, tłustej śmietany czy produktów wysokoprzetworzonych, które dodatkowo zawierają bardzo dużo soli oraz glutaminianu potasu.
- Należy unikać alkoholu i innych używek.
- Ilość wypijanych płynów w ciągu dnia nie powinna być ona mniejsza niż 2,5–3,0 litry dziennie w postaci wody nisko zmineralizowanej czy soków owocowych, zwłaszcza cytrusowych.
- Ważne jest ograniczenie białka pochodzenia zwierzęcego do około 0,8–1,0 g na każdy kilogram masy ciała. Takie ograniczenie powoduje zmniejszone wydalanie kwasu moczowego. Dodatkowo ogranicza zakwaszenie moczu.
- Chorzy na kamicy nerkową muszą także ograniczyć sól. W ciągu dnia powinni jej spożywać nie więcej niż 6 g, co odpowiada ilości, jaka zmieści się na łyżeczce od herbaty. Ograniczenie soli w diecie powoduje zwiększone wydalanie ochronnie działających cytrynianów wraz z moczem.

3.2 Dieta w kamicy fosforanowo-wapniowej

Jako że kamica fosforanowa rozwija się przy zasadowym pH moczu, najczęściej spowodowanym działaniem bakterii chorobotwórczych, które rozkładają mocznik na dwutlenek węgla i mocznik, bardzo ważne jest ponowne zakwaszenie organizmu. Z tego powodu do diety wprowadza się produkty o kwaśnym pH i wycofuje się te, które je alkalizują.

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
Produkty zbożowe	Pieczywo typu: graham, orkiszowe, żytnie, razowe, pszenno-żytnie, żytnio-razowe; Mąka: razowa, graham, orkiszowa, gryczana, kukurydziana, owsiana; Ryż: brązowy lub dziki; Kasze: gryczana, jagłana, jęczmienna, perłowa, pęczak; Płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, kukurydziane; Otręby: pszenne, owsiane itp.	Pieczywo pszenne, mąka pszenna, ryż biały, kasza manna.	
Warzywa		Ziemniaki, seler, marchew, buraki, pomidory, karczochy, kalafior, groch, sałata, kapusty (wszystkie rodzaje), dynia, rzeżucha, brokuły, bakłażany, cebula, kukurydza, kabaczki, brukselka, cykoria, szparagi, brukiew, kalarepa, ogórki, papryka, rzodkiew, grzyby, pieczarki, por, boćwina	Nasiona roślin strączkowych, szczaw, szpinak, rabarbar, kiszonki, koncentraty zup i sosów
Owoce	Owoce cytrusowe	Agrest, śliwki, jeżyny, poziomki, wiśnie, czereśnie, granat, truskawki, arbuz, melon, nektarynki, mandarynki, jabłka, jagody, maliny, porzeczki, brzoskwinie, morele, kiwi, ananas, pomarańcza, papaja, gruszki, grejpfrut, figi suszone	
Mięso i ryby	Mięso: wołowina, cielęcina, wieprzowina, kurczak lub indyk bez skóry, chude wędliny; Ryby: dorsz, leszcz, panga, dorada, morszczuk, sola, pstrąg, mintaj, tilapia, okoń, lin, tuńczyk świeży lub w sosie własnym, halibut wędzony lub świeży.		Konserwy rybne i mięsne

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
Mleko i produkty mleczne		Mleko, maślanki, jogurty, kefiry, sery żółte, białe, pleśniowe	
Jaja		Jajecznica i omlety, na miękko, na twardo, gotowane na parze lub w wodzie, jajka w koszulce	
Tłuszcze	Olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy oliwa z oliwek, masło		Smalec, słonina, margaryny twarde
Słodycze	Miód	Cukier	Czekolada, kakao
Napoje	Woda mineralna, soki owocowe, słaba herbata, herbatki owocowe, kawa zbożowa		Zasadowe wody mineralne
Przyprawy	Przyprawy warzywne, rozmaryn, bazylia, estragon, szalwia, oregano, natka pietruszki, liście laurowe, ziele angielskie, cynamon, sok z cytryny, wanilia	Musztarda, curry, imbir	Ocet, pieprz, chili, tabasco, przyprawy z glutaminianem sodu



3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

3.2.1 Normokaloryczna dieta przy kamicy fosforanowo-wapniowej – jadłospis

Przykładowy jadłospis dla osób z kamicią fosforanowo – wapniową:



Dzień I-II

ŚNIADANIE:

owsianka na mleku z granatem
lub pomarańczą (250 g)
kawa zbożowa na mleku (300 ml)

OBIAD:

zupa cebulowa z grzankami (talerz)
gulasz cielęcy z kaszą gryczaną
i surówką z selera
lub buraczkami gotowanymi (100 g)
szklanka soku owocowego
(najlepiej z owoców cytrusowych)

II ŚNIADANIE:

2 kanapki posmarowane masłem
z pasty z dorsza, z papryką
słaba herbata

PODWIECZOREK:

smoothie z banana, migdałów
i moreli z dodatkiem miodu
herbatka owocowa

KOLACJA:

2 kromki chleba typu graham
z pastą z awokado i pomidorem
słaba herbata

ŚNIADANIE:
chleb graham (100 g) z masłem (10 g)
parówka drobiowa lub cielęca
(ze sprawdzonego źródła) (50-60 g)
woda mineralna

OBIAD:

zupa kalafiorowa z grzankami (talerz)
grillowana pierś z kurczaka
z bakłażanem i pomidorami
słaba herbata

II ŚNIADANIE:

sałatka warzywna z warzyw dozwolonych
szklanka soku owocowego

PODWIECZOREK:

jogurt naturalny z płatkami owsianymi,
jabłkiem i cynamonem
woda mineralna

KOLACJA:

2 kromki chleba razowego (100 g)
posmarowane masłem (10 g) z polędwicą
lub szynką z piersi indyka i ogórkiem
woda mineralna

Dzień III-IV



Dzień V-VII



ŚNIADANIE:

jogurt (200 g) z otrębami owsianymi
(3 łyżki) i żurawiną (2 łyżki - 24 g)
słaba herbata

OBIAD:

rosół z kury z makaronem lub żurek
z grzankami (talerz)
duszone kotlety wołowe z kaszą pęczak
i surówką z marchewki i jabłka
słaba herbata

II ŚNIADANIE:

sałatka z tuńczyka z ryżem, cebulą,
koperkiem i pomidorem
szklanka rozcieńczonego soku
pomarańczowego

PODWIECZOREK:

koktajl z migdałami, bananem i jogurtem
herbatka owocowa

KOLACJA:

2 kanapki z pastą jajeczną i rzeżuchą
napar z liści brzozy

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

3.3 Dieta w kamicy szczawianowo-wapniowej

W diecie przy kamicy szczawianowo-wapniowej bardzo ważne jest zwiększenie ilości magnezu, fosforanów i cytrynianów przy jednoczesnym ograniczeniu ilości białka zwierzęcego.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
Produkty zbożowe	Pieczywo: razowe, graham, orkiszowe, żytnie, żytnio-razowe, pszenno-żytnie; Mąka: razowa, orkiszowa, owsiana, graham, gryczana, kukurydziana; Ryż: brązowy, biały, dziki; Kasze: jaglana, jęczmienna, pęczak, perłowa, gryczana; Płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, kukurydziane; Otręby: pszenne, owsiane itp.	Pieczywo pszenne, mąka pszenna, ryż biały, kasza manna	Jeśli występuje nadwaga lub otyłość, nie należy spożywać pieczywa z białej maki pszennej.
Warzywa	Seler, bakłażany, grzyby, rzeżucha, brokuły, kalafior, pieczarki, brokiew, szparagi, karczochy, rzodkiew, cykoria, kalarepa, ogórki, papryka, brukselka, cebula, buraki, dynia, kabaczki, por, kukurydza; szczególnie zalecane to: ogórki, cebula, kukurydza	Ziemniaki, marchew, buraki, pomidory, groch, zielony groszek, wszystkie rodzaje kapust, sałata	Szpinak, rabarbar, szczaw, botwina, kiszonki, koncentraty zup i sosów, nasiona roślin strączkowych
Owoce	Czereśnie i wiśnie, truskawki, maliny, nektarynki, granat, mandarynki, jabłka, gruszki, jagody, jeżyny, porzeczki, poziomki, brzoskwinie, morele, melon, papaja, arbuz, ananas, kiwi, pomarańcza, grejpfrut	Śliwki, agrest	Figi suszone, cytryny
Mięso i ryby	Mięso: wołowina, cielęcina, wieprzowina, kurczak lub indyk bez skóry, chude wędliny; Ryby: dorsz, leszcz, panga, dorada, morszczuk, sola, pstrąg, mintaj, tilapia, okoń, lin, tuńczyk świeży lub w sosie własnym, halibut wędzony lub świeży.	Mięso: wołowina, cielęcina, wieprzowina; Drób: kurczak lub indyk bez skóry; Wędliny: chuda szynka wołowa, wieprzowa, drobiowa, polędwica Ryby: dorsz, leszcz, panga, dorada, sola, pstrąg, mintaj, tilapia, morszczuk, okoń, lin, tuńczyk świeży lub w sosie własnym, halibut wędzony lub świeży	Konserwy rybne

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
Mleko i produkty mleczne		Mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery żółte, białe, pleśniowe	
Jaja		Na miękko, jajecznica i omlety gotowane na parze lub wodzie, jajka w koszulce, na twardo	
Tłuszcze	Olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy i sojowy, oliwa z oliwek, masło	Orzechy	Smalec, słonina, margaryny twarde
Słodycze	Miód	Cukier	Czekolada, kakao
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata, herbatki owocowe, kawa zbożowa, soki owocowe		Mocna herbata, kawa naturalna
Przyprawy	Przyprawy warzywne, zioła: bazylia, rozmaryn, estragon, szalwia, oregano, natka pietruszki, liście laurowe, ziele angielskie, wanilia, cynamon, sok z cytryny, sól	Musztarda, curry, imbir	Ocet, pieprz, ostre przyprawy: chili, tabasco i inne, przyprawy z glutaminianem sodu



3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

3.3.1 Normokaloryczna dieta przy kamicy szczawianowo-wapniowej – jadłospis

Przykładowy jadłospis dla osób z kamicią szczawianowo-wapniową:



Dzień I-II

ŚNIADANIE:

2 kromki ciemnego pieczywa (100 g)
z masłem (10 g), rybą gotowaną na parze
(np. solą) oraz ogórkiem (1/2 sztuki) i cebulą
kawa zbożowa

OBIAD:

klopsiki z indyka gotowane
na parze (100 g) w sosie koperkowym
z cebulą i ryżem (50 g)
słaba herbata

II ŚNIADANIE:

sałatka wielowarzywna z dozwolonych
warzyw z jogurtem (1/2 kubka)
herbata owocowa lub ziołowa

PODWIECZOREK:

leśne owoce (maliny, poziomki,
jagody, jeżyny) z jogurtem
szklanka soku jabłkowego
lub grejpfrutowego (200 ml)

KOLACJA:

2 kromki chleba razowego (100 g)
z masłem (10 g) chudą wędliną,
ogórkiem i rzęzuchą
herbata z melisy przed snem

ŚNIADANIE:

omlet (maksymalnie z 2 jajek)
z pomidorem i cebulą
słaba herbata

OBIAD:

gęsta zupa dyniowa z pestkami z dyni
na bulionie warzywnym (talerz)
dziki ryż (50 g) z warzywami
dozwołonymi (200 g)
woda mineralna

II ŚNIADANIE:

koktajl z truskawek, pomarańczy
i soku grejpfrutowego
herbata ziołowa

PODWIECZOREK:

chudy twarożek z ogórkiem, cebulą
i odrobiną kukurydzy
herbatka owocowa

KOLACJA:

2 kromki ciemnego pieczywa (100 g)
z sałatą, rybą gotowaną
na parze (np. solą) oraz pomidorem
woda mineralna

Dzień III-IV



Dzień V-VII



ŚNIADANIE:

jagłanka (50 g) z malinami (100 g),
słonecznikiem (10 g), miodem (łyżeczka)
sok winogorowy rozcieńczony (200 ml)

OBIAD:

krem szparagowy na bulionie warzywnym
(talerz) z grzankami razowymi (50 g)
kasza orkiszowa (50 g) z warzywami
dozwołonymi (200 g)
woda mineralna (300 ml)

II ŚNIADANIE:

sałatka owocowa z grejpfruta (1/2 porcji),
nektarynki (100 g), 2 moreli (90 g)
i gruszek (100 g) z odrobiną jogurtu
naturalnego (1/4 kubka)
herbata owocowa (250 ml)

PODWIECZOREK:

koktajl owocowy z soku jabłkowego,
mleka ryżowego, grejpfruta i kiwi

KOLACJA:

herbata ziołowa (300 ml)
2 kromki ciemnego pieczywa (100 g)
z masłem (10 g)
sałatka warzywna z warzyw
dozwołonych (200 g)

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

3.4 Dieta w kamicy moczanowej

Złogi w kamicy moczanowej powstają z kwasu moczowego w zagęszczonym moczu o kwaśnym odczynie. Aby zapobiec dalszemu tworzeniu się kamieni, należy spożywać produkty zmieniające pH moczu z kwaśnego na zasadowy, ponieważ kwas moczowy rozpuszcza się w alkalicznych roztworach. Chory powinien unikać w diecie produktów mięsnych, takich jak konserwy mięsne bądź rybne, gdyż są źródłem puryn, z których powstaje kwas moczowy.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
Produkty zbożowe		Pieczywo: graham, orkiszowe, żytnie, razowe, pszenno-żytnie, żytnio-razowe, pszenne; Mąka: razowa, orkiszowa, graham, gryczana, owsiana, kukurydziana; Kasze i ryż: ryż brązowy, dziki, biały, kasza jagłana, jęczmienna, pęczak, perłowa, gryczana; Płatki i otręby: płatki kukurydziane, owsiane, pszenne, jęczmienne, otręby pszenne, owsiane itp.	Jeśli występuje nadwaga lub otyłość, nie należy spożywać pieczywa z białej maki pszennej.
Warzywa	Ziemniaki, brokuły, marchew, buraki, pomidory, papryka, groch, sałata, wszystkie rodzaje kapust, kalarepa, seler, rzodkiew, bakłażany, ogórki, rzeżucha, dynia, brukselka, kabaczki, kalafior, pieczarki, cykoria, szparagi, brukiew, cebula, karczochu, kukurydza, por, boćwina		Szpinak, szczaw, rabarbar, kiszonki, koncentraty zup i sosów, nasiona roślin strączkowych, grzyby.
Owoce	Śliwki, wiśnie, agrest, czereśnie, truskawki, ananas, poziomki, granat, brzoskwinie, mandarynki, pomarańcza, jabłka, jagody, maliny, jeżyny, porzeczki, gruszki, papaja, grejpfrut, nektarynki, morele, melon, arbuz, kiwi, figi suszone; w szczególności cytryny		
Mięso i ryby		Wędliny: chuda szynka wieprzowa, drobiowa, wołowa, polędwica Ryby: dorsz, leszcz, panga, dorada, sola, pstrąg, mintaj, tilapia, morszczuk, okoń, lin, tuńczyk świeży lub w sosie własnym	Konserwy mięsne, podroby, baranina, wieprzowina, cielęcina, wątróbka, mózdzek, cynaderki, śledzie, sardynki, szproty, kawior, konserwy rybne

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZABRONIONE
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery żółte, białe, pleśniowe		
Jaja			Na miękko, jajecznica i omlety gotowane na parze lub wodzie, jajka w koszulce, na twardo
Tłuszcze	Olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, sojowy, masło.		Smalec, słonina, margaryny twarde
Słodycze	Miód, cukier		Czekolada, kakao
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata, herbatki owocowe, kawa zbożowa, soki owocowe		Mocna herbata, kawa naturalna
Przyprawy	Przyprawy warzywne, zioła: bazylia, szalwia, rozmaryn, estragon, oregano, natka pietruszki, ziele angielskie, liście laurowe, wanilia, cynamon, sok z cytryny, sól	Musztarda, curry, imbir	Ocet, pieprz, ostre przyprawy: chili, tabasco i inne, przyprawy z glutaminianem sodu



3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

3.4.1 Normokaloryczna dieta przy kamicy moczanowej – jadłospis

Przykładowy jadłospis dla osób z kamicią moczanową:



**Dzień
I-II**

ŚNIADANIE:

2 kanapki z pieczywa mieszanego niskobiałkowego (100 g) z chudym twarogiem, rzodkiewką i sałatą
słaba kawa zbożowa na mleku (300 ml)

OBIAD:

zupa pomidorowa z ryżem
na bulionie warzywnym (talerz)
grillowana pierś z kurczaka (nie więcej niż 100-150 g) z ziemniakami
i surówką z selera i jabłka
woda mineralna

II ŚNIADANIE:

mała miseczek (około 150 g) sałatki warzywnej z niewielką ilością jogurtu naturalnego
szklanka soku marchwiowego
lub herbata owocowa

PODWIECZOREK:

3 mandarynki

KOLACJA:

chłodnik z kefiru z dodatkiem ogórka, koperku i szczypiorku
herbatka z liści brzozy

ŚNIADANIE:
zupa mleczna z lanymi kluskami
szklanka soku jabłkowego

OBIAD:
ryba pieczona w piekarniku z bukietem warzyw gotowanych na parze.
sok warzywny (200 ml)

II ŚNIADANIE:

koktajl z jogurtu naturalnego, jabłka i kilku orzechów włoskich
herbatka owocowa

PODWIECZOREK:

chłodnik z kefiru z dodatkiem ogórka, koperku i szczypiorku (talerz)

KOLACJA:

sałatka z grillowaną cukinią, piersią z kurczaka (grillowaną lub gotowaną) (nie więcej niż 75-100 g), ogórkiem, selerem naciowym, sałatą lodową i pietruszką

**Dzień
III-IV**



II ŚNIADANIE:
sałatka z sałaty lodowej, pomidora, gotowanej piersi z kurczaka (nie więcej niż 75-100 g), szczypiorku i odrobiną jogurtu
szklanka soku jabłkowego
lub grejpfrutowego (200 ml)

PODWIECZOREK:

owoce z kruszonką, np. brzoskwinie, jabłka, skropione sokiem z cytryny
woda mineralna

KOLACJA:

kanapki z pastą z twarogu i ryby (ryba gotowana na parze), pietruszką i odrobiną skórki z cytryny
bawarka



**Dzień
V-VII**

ŚNIADANIE:
2 kromki ciemnego pieczywa niskobiałkowego, posmarowane masłem (10 g). Do tego 2 łyżeczki czubate dżemu i dodatkowo pomidor
woda mineralna

OBIAD:

kotlet warzywny (z dozwolonych warzyw) z ziemniakami (3 średniej wielkości ziemniaki), do tego sałatka z sałaty lodowej, ogórka, szczypiorku i koperku
lub mizeria na jogurcie (200 g)
herbatka brzożowa z miodem i cytryną

3. DIETA W KAMICY NERKOWEJ

3.5 Dieta w kamicy cystynowej

Kamica cystynowa, w której kamienie zawierają aminokwas – cystynę. występuje dosyć rzadko, jednak i ona wymaga odpowiedniej diety.

Głównym zaleceniem dietetycznym jest ograniczenie spożycia produktów, które zawierają cystynę. Zasadniczym źródłem tego aminokwasu są: jaja, mięso i jego przetwory. Spożycie białek powinno być ograniczone do 0,8 g na kilogram masy ciała – ułatwia to alkalizację moczu. Do diety należy wprowadzić mleko i przetwory mleczne oraz produkty pochodzenia roślinnego, posiłki o zasadowym pH, tak by podnieść pH moczu. Zwiększy to rozpuszczalność złogów.

Ilość wypijanych płynów należy zwiększyć do prawie dwukrotnej objętości normalnego zapotrzebowania – nawet do 6 litrów na dobę, wypijanych w równych porcjach, również w nocy.

Odpowiednia, rozsądnie stosowana dieta pomaga w walce z niejedną chorobą. Tak też jest w przypadku kamicy. Wprowadzenie kilku zmian do jadłospisu może uchronić przed nawrotem kamicy, związanym z bolesnym atakiem kolki nerkowej oraz zmniejszyć ryzyko kolejnego epizodu.



Autor: Kamila Okulska-Kosek

Weryfikacja merytoryczna: dr n. med. Ryszard Hanecki oraz dietetyk Monika Papuga-Sobczak