



## **KAMICA NERKOWA**

*Zalecenia dietetyczne w kamicy nerkowej można podzielić na część ogólną przeznaczoną dla każdego rodzaju kamicy oraz część spersonalizowaną pod konkretny rodzaj kamicy. Bardzo ważne jest badanie analityczne moczu, krwi oraz badanie składu wydalonego lub usuniętego kamienia pozwalające ustalić, jakiego rodzaju substancji zbudowane są nasze kamienie i jaka dieta będzie dla nas najlepsza.*

### **Ogólne zalecenia dietetyczne:**

1. Spożywaj urozmaicone posiłki w regularnych odstępach co 3 – 4h. W każdym posiłku powinny się znaleźć źródła białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i minerałów.
2. Najważniejszą kwestią w przypadku kamicy nerkowej jest odpowiednia ilość wypijanych płynów w ciągu dnia około 2 litrów dziennie. Dobrym wyborem będzie woda niskozmineralizowana lub filtrowana, słabe napary ziołowe, herbaty i kawa.
3. Należy unikać słodzonych napojów gazowanych, soków owoców, a w szczególności soku grejpfrutowego, który przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych.
4. Bezwzględnie wyeliminuj ze swojej diety alkohol ponieważ działa odwadniająco i może przyczyniać się do zwiększonego ryzyka powstawania kamieni.
5. Ogranicz spożycie soli do 3 - 5g/dziennie. Zastąp ją świeżymi i suszonymi ziołami lub innymi przyprawami bez dodatku soli (np. papryka słodka/wędzona, curry, kurkuma, cynamon, pieprz lub gotowe mieszanki ziołowe). Ogranicz spożycie produktów będących źródłem soli: słone przekąski (paluszki, chipsy, orzeszki), żywność instant i fast-food, dania gotowe, konserwy rybne i mięsne, wędliny.
6. W kamicy nerkowej bardzo ważnym elementem jest utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Staraj się każdego dnia dbać o zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną dopasowaną do swoich możliwości.

### **Kamica szczawianowa:**

1. Unikaj produktów będących źródłem szczawianów:
  - szpinak,
  - szczaw,
  - botwina,
  - rabarbar,
  - buraki,
  - nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica),
  - czekolada i kakao,



- mocna kawa i herbata,
- suszone figi,
- ostre przyprawy.

**Tabela 1. Produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niezalecane przy kamicy szczawianowej**

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• duże ilości płynów</li><li>• mięso</li><li>• ryby</li><li>• jaja</li><li>• masło</li><li>• pełnoziarniste pieczywo</li><li>• grube kasze</li><li>• ciemne makarony</li><li>• kapusta</li><li>• ogórki</li><li>• sałata</li><li>• cebula</li><li>• owoce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ziemniaki</li><li>• marchew</li><li>• buraki</li><li>• zielony groszek</li><li>• pomidory</li><li>• koncentrat pomidorowy</li><li>• śliwki</li><li>• agrest</li><li>• mleko</li><li>• cukier i słodycze</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• szpinak</li><li>• szczaw</li><li>• rabarbar</li><li>• botwina</li><li>• cytryny</li><li>• suszone figi</li><li>• czekolada i kakao</li><li>• kawa</li><li>• mocna herbata</li><li>• ostre przyprawy</li><li>• nasiona strączkowe</li></ul>

### **Kamica moczanowa:**

1. Ogranicz produkty będące źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego:
  - wywary mięsne i grzybowe,
  - galaretki mięsne i rybne,
  - mięso i produkty mięsne (dziczyzna, baranina, podroby, kaczka, królik, kurczak, kaszanka, salami),
  - ryby i produkty rybne (dorsz, halibut, karp, łosoś, makrela, okoń, sandacz, sola, szczupak, pstrąg, sardynki, szprotki, śledź, kawior),
  - nasiona roślin strączkowych: ciecierzycy, fasola biała, soczewica, soja,
  - grzyby,
  - orzechy, nasiona i pestki (orzeszki ziemne, sezam, mak, siemię lniane, pestki słonecznika).
2. Zwiększ spożycie mleka i produktów mlecznych (jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery twarogowe, serek wiejski, sery podpuszczkowe, mozzarella), które obniżają stężenie kwasu moczowego w organizmie.



3. Jedz większe ilości warzyw. Powinny stanowić co najmniej połowę Twojego talerza. Wybieraj warzywa jak najbardziej różnorodne i sezonowe, sięgaj po mrożonki i niewielkie ilości kiszonek (zawierają dużo soli).

**Tabela 2. Produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niezalecane przy kamicy moczanowej**

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• duże ilości płynów</li><li>• warzywa</li><li>• owoce</li><li>• mleko i produkty mleczne</li><li>• ziemniaki</li><li>• produkty zbożowe pełnoziarniste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ryby</li><li>• drób</li><li>• wołowina</li><li>• cielęcina</li><li>• orzechy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• podroby (wątroba, mózdzek)</li><li>• przetwory mięsne (kaszanka, wędlina)</li><li>• sardynki</li><li>• śledzie</li><li>• czekolada i kakao</li><li>• grzyby</li><li>• mocna kawa i herbata</li></ul>

### Kamica fosforanowa:

1. W Twojej diecie powinny się znaleźć produkty zakwaszające:
  - dobrej jakości mięso, wędliny oraz ryby,
  - pełnoziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, grube kasze, ciemne makarony, płatki zbożowe).
2. Ze względu na dużą zawartość wapnia i fosforu ogranicz spożycie mleka i produktów mlecznych (jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery podpuszczkowe, ser twarogowy) oraz warzyw i owoców.
3. Wybierając wodę zwróć uwagę na zawartość wapnia i wybierz tę gdzie jego ilość będzie jak najmniejsza.

**Tabela 3. Produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niezalecane przy kamicy fosforanowej**

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• duże ilości płynów</li><li>• dobrej jakości mięso</li><li>• dobrej jakości ryby</li><li>• chude sery</li><li>• pełnoziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo, grube kasze)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mleko i produkty mleczne</li><li>• jaja</li><li>• ziemniaki</li><li>• warzywa</li><li>• owoce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nasiona roślin strączkowych</li><li>• ser żółty</li><li>• ser topiony</li><li>• konserwy rybne</li></ul>



**Kamica cystynowa:**

1. Ogranicz w swojej diecie udział produktów będących źródłem aminokwasów cysteiny i metioniny:
  - mięso i przetwory mięsne,
  - ryby i przetwory rybne,
  - jaja,
  - pszenica,
  - soja.
2. Spożywaj większe ilości mleka i produktów mlecznych – jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy, serek wiejski.
3. Pamiętaj o odpowiedniej ilości wypijanych płynów w ciągu dnia. Przy kamicy cysteinowej wybieraj wodę z wodorowęglanami, soki z cytrusów oraz herbaty owocowe.

**Tabela 4. Produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niezalecane przy kamicy cystynowej**

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonej ilości	Produkty niezalecane
<ul style="list-style-type: none"><li>• mleko i produkty mleczne</li><li>• nasiona roślin strączkowych</li><li>• soki cytrusowe</li><li>• warzywa</li><li>• owoce</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mięso i jego przetwory</li><li>• ryby</li><li>• jaja</li><li>• pszenica (jasne pieczywo, jasny makaron, kasza kuskus, mąka pszenna)</li><li>• napój sojowy</li><li>• tofu</li><li>• nasiona soi</li></ul>

Literatura:

1. [https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety\\_w\\_chorobach/164280.dieta-w-kamicy-nerkowej#goog\\_rewarded](https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/164280.dieta-w-kamicy-nerkowej#goog_rewarded)
2. Wiedza własna