

### **ZALECENIA DIETETYCZNE W KAMICY NERKOWEJ**

Kamica nerkowa to stan chorobowy, charakteryzujący się występowaniem w nerce, drogach moczowych lub pęcherzu moczowym nierozpuszczalnych kryształków lub osadów, mających tendencje do zlepiania się ze sobą i tworzenia złożeń, zwanych kamieniami o różnej twardości i wielkości, zawierających składniki moczu.

Powstaniu kamicy nerkowej można zapobiegać poprzez codzienne wypijanie co najmniej 2 litrów płynów, w tym wody niskozmineralizowanej, przestrzeganie racjonalnej diety.

Ogólne zalecenia dietetyczne.

Do podstawowych ogólnych zaleceń dietetycznych w kamicy nerkowej należą: duża ilość płynów w tym 2 litry wody niskozmineralizowanej, ograniczenie spożycia soli wykluczenie alkoholu, mocnej kawy i herbaty eliminowanie ostrych przypraw, zwiększenie aktywności fizycznej. Szczegółowe zalecenia są uzależnione od rodzaju kamieni:

- Kamica szczawianowo – wapniowa, produkty przeciwwskazane: szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, figi suszone, czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, konserwy mięsne i rybne, kiszonki, koncentraty zup, sosów, przyprawy ostre oraz z dodatkiem glutaminianu sodu; Produkty zalecane: duża ilość płynów, soki owocowe, soki cytrusowe, produkty zbożowe z pełnego ziarna, warzywa, ogórki, cebula, kukurydza.

- Kamica fosforanowo – wapniowa – produkty, które należy ograniczyć: sól, produkty bogate w fosforany, wapń i szczawiany, tj. mleko, jaja, przetwory mleczne, sery podpuszczkowe, rośliny strączkowe, konserwy rybne; Nie spożywać: wód alkalicznych, strączków, szpinaku, szczawiu, rabarbaru, kakao, czekolady, mocnej kawy i herbaty, produktów solonych oraz z glutaminianem sodu. Produkty zalecane: duże ilości płynów, mięso, ryby, pieczywo, gruboziarniste kasze i makarony, masło, miód, soki i owoce cytrusowe.

- Kamica moczanowa, produkty przeciwwskazane: podroby, baranina, wieprzowina, śledzie, sardynki, szproty, kawior, czekolada, kakao, mocna herbata i kawa naturalna, orzechy, wywary mięsne i rybne, rośliny strączkowe, grzyby. Produkty zalecane: duże ilości płynów, wody mineralne, warzywa i owoce, w tym cytryny, ziemniaki, mleko, ser twarogowy chudy, miód w ograniczonych ilościach.

- Kamica cystynowa powstaje na skutek upośledzenia zwrotnego wchłaniania aminokwasu cystyny. W leczeniu jest ważna alkalizacja moczu, gdyż cystyna rozpuszcza się w wysokim pH. Zalecenia dietetyczne: dieta ograniczająca cystyny oraz metioniny (aminokwasu, który w organizmie ulega przemianie do cystyny) polegająca na ograniczeniu spożycia mięsa i jego przetworów, ryb, jaj, pszenicy i soi spożycie płynów w ilości około 150 ml/godzinę, głównie naturalnych i alkalizujących napojów (woda z węglowodanami, soki cytrusowe, herbaty owocowe), polecane jest mleko i jego przetwory znaczne ograniczenie soli poniżej 3 g/dobę.

Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnienie człowieka, Tom1, J. Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022r.
2. Współczesna dietoterapia, red. D. Włodarek, E. Lange, PZWL, 2023.
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024.
4. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2015.
5. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.