

Co to jest?

Kamica układu moczowego to jedna z częstszych chorób tego układu. W nerce lub drogach moczowych tworzą się początkowo niewielkie, a z czasem coraz większe złoże, czyli kamienie. Powstają one z substancji chemicznych będących prawidłowym lub patologicznym składnikiem moczu. Ryzyko wystąpienia kamicy układu moczowego jest ponad 2-krotnie wyższe u mężczyzn niż u kobiet.

Przyczyny i objawy

Przyczyną powstawania kamieni w układzie moczowym jest nadmierne gromadzenie i wytrącanie się w moczu takich związków, jak szczawiany, wapń czy moczany. Powodem tego stanu mogą być inne choroby, małe spożycie płynów i niektóre leki. Choroba może mieć również podłoże genetyczne.

Kamica układu moczowego początkowo nie daje żadnych objawów. Dolegliwości powstają dopiero, kiedy kamienie wędrują z nerek, stosunkowo wąskimi moczowodami, w kierunku pęcherza. Wówczas pojawia się bardzo silny ból w okolicy lędźwiowej i parcie na pęcherz, określane fachowo jako kolka nerkowa.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt mailowy z Działem Medycznym Gilead Sciences Poland: #WRMedInfo@gilead.com.

Bezpłatne konsultacje i jadłospisy



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej

ncez.pzh.gov.pl/poradnia

- Indywidualne konsultacje online z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze umówienie spotkania
- Otrzymujesz wskazówki żywieniowe

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

- Możliwość wygenerowania jadłospisu na podstawie danych, takich jak masa ciała, wzrost i rodzaj uprawianej aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze zarejestrowanie się na portalu

Ulotka edukacyjna zawiera podstawowe informacje o żywieniu w schorzeniach i zaburzeniach dietozależnych.
Opracowanie merytoryczne: dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec

Referencje:
Kozłowska L: Kamica układu moczowego. W: Włodarek D, Lange E (red.): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2023

Prosto o odżywianiu



KAMICA UKŁADU MOCZOWEGO



Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.
ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa
tel. +48 22 262 87 02

 **GILEAD**
Creating Possible

Rola odżywiania

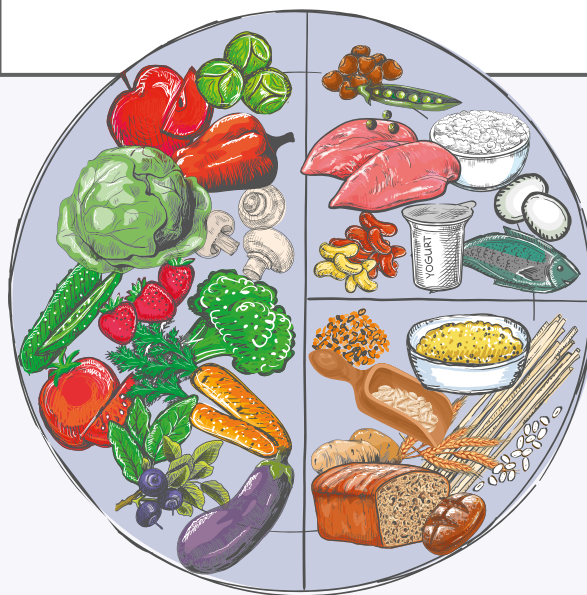
Kluczowa jest ilość przyjmowanych przez pacjenta płynów. Im jest ich więcej, tym lepiej, gdyż nasilają one produkcję moczu, co ułatwia samoczynne wydalanie drobnych złogów, zapobiegając formowaniu się większych.

Równie ważne jest ograniczenie spożycia niektórych pokarmów, zawierających składniki odpowiedzialne za powstawanie kamieni w układzie moczowym.

Proporcje składników na talerzu

Przyjrzyj się, ile miejsca na talerzu powinny zajmować poszczególne składniki.

Nie dosalaj! Zrezygnuj również z mieszanek przyprawowych, które zawierają sól.



Czego unikać?

W przypadku kamicy szczawianowo-wapniowej:

- Produktów, w których zawartość kwasu szczawiowego wielokrotnie przekracza zawartość wapnia (szczaw, rabarbar, szpinak, botwina, buraki, pietruszka, szczypiorek, kawa, herbata, kakao)
- Częstego spożywania mięsa i przetworów mięsnych (wędlin, kiełbas, kabanosów)
- Żywności typu fast food i słonych przekąsek
- Słodkich przekąsek (szczególnie z kakao lub czekoladą)
- Napojów słodzonych
- Alkoholu

W przypadku kamicy moczanowej:

- Produktów bogatych w puryny (patrz ulotka „Dna moczanowa”)

Co można jeść?

- Sezonowe warzywa*
- Sezonowe owoce
- Pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, kasza gryczana, pęczak, kasza jęczmienna, jaglana, owsiana, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy)
- Ziemniaki i bataty
- Chude i tłuste ryby
- Mięso drobiowe bez skóry
- niesłodzony nabiał (jogurt, kefir, maślanka – naturalne, twaróg chudy lub półtłusty, ser mozzarella)
- Nasiona roślin strączkowych (soja, ciecierzycza, fasola, groch)
- Jaja
- Grzyby
- Orzechy, nasiona i pestki bez dodatku soli
- Oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek extra virgin)

*Ograniczając wymienione w sekcji „Czego unikać?”

Nawodnienie

Pij 3 l płynów na dobę (w tym około 1 l w godzinach wieczornych).

W przypadku kamicy cystynowej pij nawet 6 l płynów na dobę, rozłożonych w równych porcjach wypijanych co około 4 godziny.

Podstawą nawodnienia powinna być woda niskozmineralizowana. Możesz pić też soki z cytrusów 100% (z wyjątkiem soku grejpfrutowego) bez dodatku cukru, maksymalnie 1 szklankę na dobę.

Co zmniejsza ryzyko formowania się kamieni?

- **Cytryniany** (cytrusy, ananasy, truskawki, maliny, wiśnie, porzeczki)
- **Potas** (pomidory, kalarepa, brukselka, pasternak, fenkuł, boczniaki, kurki, banany)
- **Magnez** (pestki dyni, orzechy brazylijskie, nerkowce, migdały, nasiona roślin strączkowych, kasza gryczana, kasza bulgur)
- **Cynk** (boczniaki, pieczarki, kurki, fasola, pestki dyni, ryż dziki)
- **Witamina B₆** (pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, jaja)
- **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3** (najlepiej w postaci oleju rybiego)