



Dijetoterapija bubrežnih kamenaca

Bubrežni kamenci su mali, tvrdi minerali koji se stvaraju u bubrezima u trenutku kada mokraća postane prezasićena spojevima koji potiču stvaranje kamenca. Kada se spojevi više ne mogu otapati u mokraći sljepljuju se u kristalne strukture koje sve više rastu i stvaraju konkretan kamen. Bubrežni kamenci mogu negativno utjecati na bilo koji dio urinarnog trakta, od bubrega do mokraćnog mjehura. Ovisno o vrsti bubrežnih kamenaca daju se i smjernice za prevenciju daljnjeg nastanka bubrežnih kamenaca. Ponekad su promjene u prehranbenim navikama dovoljno za prevenciju daljnjeg nastajanja bubrežnih kamenaca, ali ponekad, uz promjene prehranbenih navika je potrebno koristiti i lijekove, ovisno preporuci liječnika.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Dva su pravila koja vrijede za sve tipove bubrežnih kamenaca:

- Kako bi se spriječio daljnji nastanak bubrežnih kamenaca važno je uzimati dovoljno tekućine odnosno vode. Preporuka je izbjegavati alkoholna pića, gazirane i negazirane napitke, voćne sokove i sve ostale napitke koje sadrže veliku količinu šećera. Treba dati prednost običnoj vodi, ne zašećerenim voćnim čajevima i ne zašećerenoj limunadi. Količina vode koju je dnevno potrebno popiti je oko 2,5 L. Ukoliko pijete dovoljno vode, spriječiti ćete nastanak koncentriranog urina koji je pogodniji za stvaranje kamenaca. Nemojte zaboraviti popiti čašu vode prije spavanja, ako tijekom noći imate potrebu isprazniti mjehur, također nakon toga popijte čašu vodu te ujutro kada se ustanete također popijte čašu vode.
- Ukoliko imate prekomjernu tjelesnu masu ili ste pretili svakako bi bilo poželjno izgubiti višak kilograma i održavati normalnu tjelesnu masu kako bi prevencija bubrežnih kamenaca bila što bolja. Zatražite pomoć od stručne osobe.

Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak

Palenta sa svježim sirom i jogurtom,
banana, voćni čaj

10.00 Doručak

Sok od mrkve i cikle

13.00 Ručak

Juha od povrća, oslić, krumpir pire,
špinat na mlijeku

16.00 Užina

Voćna salata

19.00 Večera

Rižoto sa slanutkom, gljivama i
tikvicama, crveni radič sa skutom,
limunada

Za prevenciju nastanka oksalatnih bubrežnih kamenaca uz uzimanje dovoljne količine tekućine i održavanja poželjne tjelesne mase važno je i smanjiti unos soli, smanjiti unos hrane životinjskog porijekla, izbjegavati hranu bogatu jednostavnim šećerima te svakodnevno jesti mlijeko i fermentirane mliječne proizvode sa smanjenim udjelom mliječne masti. Osim navedenog, izbjegavanje konzumiranja alkoholnih pića, nepušenje i svakodnevna tjelesna aktivnost mogu utjecati povoljno na cjelokupno zdravlje.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Vrste bubrežnih kamenaca i dijetoterapija:

Kalcijski kamenci su najčešći (70-80%) i mogu biti u formi oksalata, fosfata i karbonata. Najčešći su kamenci kalcij oksalata.

- Suprotno ustaljenom mišljenju nije potrebno u potpunosti izbjegavati namirnice bogate oksalatima nego je važno dobro kombinirati namirnice i pripremati ih na način da se smanji količina oksalata. Puno namirnica sadrži oksalate te ukoliko bi ih sve izbjegavali, prehrana bi postala nepravilna te bi moglo doći do razvoja drugih bolesti i stanja. Namirnice bogate oksalatima su zeleno lisnato povrće, suho voće i voćni sokovi, bobičasto voće, orašasto voće, čokolada, zeleni i crni čaj. Kako bi što manje oksalata unijeli u organizam važno je kombinirati namirnice bogate s oksalatima s namirnicama koje su bogate kalcijem (primjerice mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi). Važna je i sama priprema namirnica, primjerice dok se pirjanjem gubi 50 % oksalata, kuhanjem se gubi čak 80 % oksalata.
- Kako bi se što bolje prevenirao nastanak kamenaca potrebno je smanjiti unos soli. Sol se često nalazi skrivena u kruhu i pekarskim proizvodima, polugotovim i gotovim proizvodima (industrijski miješani začini, kocke za juhu, juhe „u vrećici“, dimljene šunke, kobasice, hrenovke, slanine, masni sirevi, sirni namazi, paštete, mesni naresci, ukiseljeno povrće, kruh i pekarski proizvodi, kukuruzne pahuljice, konzervirana riba te mnogi drugi gotovi pekarski proizvodi). Potrebno je izbjegavati navedene namirnice i dati prednost jednostavnim namirnicama u pripremi jela poput žitarica (riža, tjestenina, palenta), svježeg voća i svježeg povrća, svježe ribe i mesa. Umjesto soli koristite začine i začinsko bilje.
- Nemojte zaboraviti unositi dovoljno mlijeka i fermentiranih mliječnih proizvoda tijekom dana. Dnevno bi trebalo jesti 2-3 mjerice mlijeka i fermentiranih mliječnih proizvoda (primjerice 1 mjerica iznosi 250 mL mlijeka ili 200 g fermentiranog mliječnog proizvoda (jogurt, acidofil, kiselo mlijeko, kefir). Izbjegavajte masne sireve jer sadrže velike količine soli te voćne jogurte jer sadrže velike količine šećera. Kombinirajte mliječne proizvode zajedno s namirnicama bogatim oksalatima.
- Umjereno jedite namirnice životinjskog porijekla (do 150 g kuhanog mesa, ribe i morskih plodova dnevno), češće koristite biljne izvore bjelančevina poput mahunarki, orašastog voća i sjemenki.
- Izbjegavajte vitaminske dodatke prehrani osim ako Vam liječnik nije drugačije prepisao.
- Jedite što više namirnica biljnog porijekla osobito one bogatije vlaknima: žitarice od cjelovitog zrna žita, voće i povrće. Koristite integralnu rižu, tjesteninu i cjelovite žitarice za zajutak.

Urički kamenci su drugi po učestalosti bubrežni kamenci. Najčešće nastaju kod osoba koje boluju od gihta, jedu velike količine životinjskih namirnica ili ne piju dovoljno tekućine.

- Izbjegavajte hranu bogatu purinima, osobito masnu hranu životinjskog porijekla, polugotove i gotove mesne proizvode, masne ribe i plodove mora, punomasno mlijeko, mliječne proizvode i zrele masne sireve i mast životinjskog porijekla. Umjesto navedenih namirnica radije izaberite nemasne juhe, nemasno meso (primjerice peradi ili kunića), bijele nemasne ribe, kuhana jaja, obrano mlijeko i mliječne proizvode, svježi sir, zrnati sir, skutu, žitarice od cjelovitog zrna žita te svježe voće i povrće. Veoma je važan pravilan način pripreme hrane odnosno treba dati prednosti kuhanju, pirjanju, blanširanju, pripremi na grilu i pečenju u vlastitom soku.
- Izbjegavajte konzumiranje alkoholna pića poput vina, piva ili žestokog pića. Alkoholna pića utječu na smanjeno izlučivanje urične kiseline iz organizma.
- Izbjegavajte konzumiranje hrane bogate jednostavnim šećerima odnosno slatkiše, kolače i razna pića koja sadrže velike količine šećera.
- Povećajte unos svježeg voća i povrća jer podiže pH urina čime se sprječava nastanak kamenaca.

Cistinski kamenci su bubrežni kamenci čija je učestalost oko 2%, a nastaju usred nasljedne bolesti cistinurije.

- Povećajte unos svježeg voća i povrća te žitarica od cjelovitog zrna žita, a pripazite na količinu namirnica životinjskog porijekla odnosno na količine mesa, ribe, jaja i mlijeka u svakodnevnoj prehrani.

Struvitni kamenci su bubrežni kamenci koji nastaju zbog učestalih infekcija mokraćnog sustava.

- Za prevenciju navedenih bubrežnih kamenaca najvažniji je dovoljan unos tekućine i održavanje mokraćnog sustava sterilnom.
- Izbjegavajte hranu bogatu jednostavnim šećerima. Povećajte unos svježeg povrća i voća, osobito bobičastog voća poput borovnica i brusnica.

Ponovimo!

Kako bi se preveniralo ponovljeno nastajanje bubrežnih kamenaca od iznimne je važnosti dobra hidratacija organizma, održavanje poželjne tjelesne mase i držanje svih navedenih savjeta ovisno o vrsti bubrežnih kamenaca.