



# DIETA W KAMICY NERKOWEJ

**Kamica nerkowa jest schorzeniem związanym z osadzaniem się w drogach moczowych złogów w postaci kamieni lub kryształów soli. W zależności od rodzaju substancji chemicznej tworzącej te złogi rozróżniamy kamienie: moczanowe, szczawianowe i fosforanowe.**

Do powstawania kamieni przyczynia się nieodpowiednia dieta. Niebezpieczna jest także zbyt duża ilość sodu. Unikać zatem należy produktów zawierających sól. Zaleca się wypijać więcej płynów, aby ilość wydalanego moczu wynosiła około 2 litrów na dobę.

## Rodzaje kamieni:

- 1 Szczawianowe
- 2 Moczanowe
- 3 Fosforanowe

## 1. SZCZAWIANOWE

Zaleca się gotowanie potraw, duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie, smażenie bez tłuszczu. Należy spożywać mięso, ryby, drób oraz duże ilości płynów.

PRODUKTY ZABRONIONE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZALECANE
szpinak szczaw rabarbar botwina cytryny suszone figi czekolada kakao kawa naturalna mocna herbata ostre przyprawy groch fasola soja soczewica	ziemniaki marchew buraki zielony groszek pomidory koncentrat pomidorowy śliwki agrest cukier mleko słodycze	duże ilości płynów mięso ryby jaja masło pieczywo kapusta ogórki sałata cebula owoce (poza wymienionymi) produkty zbożowe



# DIETA W KAMICY NERKOWEJ

## 2. MOCZANOWE

Zaleca się stosowanie diety mleczno-jarskiej alkalinizującej mocz. Wskazane jest spożywanie warzyw, owoców, mleka i jego przetworów, potraw mącznych, cukru oraz dużej ilości płynów. Zupy przyrządzać na wywarach z warzyw. Dzienną porcję mięsa i wędlin należy ograniczyć do 100-150g.

PRODUKTY ZABRONIONE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZALECANE
wątroba mózdzek kaszanka baranina wieprzowina kawior śledzie sardynki czekolada kakao kawa naturalna mocna herbata orzechy grzyby	cielęcina wołowina drób ryby wywary mięsne i rybne	duże ilości płynów warzywa owoce mleko chudy ser jogurt kefir cukier masło w małych ilościach ziemniaki produkty zbożowe

## 3. FOSFORANOWE

W diecie powinny się znaleźć pokarmy zakwaszające mocz, to znaczy mięso, ryby, wędliny, pieczywo, kasze makarony, masło a ograniczyć alkalinizujące go (mleko i jego przetwory, warzywa, owoce, ziemniaki). Przeciwwskazane są pokarmy zawierające duże ilości wapnia i fosforu. Zaleca się picie wody o małej zawartości wapnia.

PRODUKTY ZABRONIONE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZALECANE
nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica) ser żółty ser topiony konserwy rybne	mleko jaja ziemniaki warzywa owoce	duże ilości płynów mięso chude sery ryby pieczywo kasze makarony masło