

ŻYWIENIE W KAMICY SZCZAWIANOWO-WAPNIOWEJ

Dieta powinna być lekkostrawna, o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Wymaga od chorego picia dużej ilości płynów. Ma to zapobiec krystalizacji szczawianów. Zaleca się ograniczenie spożycia produktów bogatych w szczawiany i wapń, aby ograniczyć wytrącenie się złągów w postaci szczawianu wapnia ze składników moczu. Nie należy jednak zbyt ograniczać spożycia wapnia, ponieważ jest on niezbędny do budowy kości, a jego niedobór wpływa na zwiększenie wchłaniania i wydalania szczawianów prowadząc do powstania złągów. Dlatego zaleca się umiarkowane spożycie nabiału.

ZALECENIA I UWAGI

Jedz regularnie. Posiłki spożywaj 5 - 6 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Posiłki powinny być spożywane spokojnie, bez pośpiechu. Ostatni posiłek powinien być jedzony około 3 godziny przed pójściem spać.

Stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone w folii lub w pergaminie i duszone bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw pieczonych i smażonych w głębokim tłuszczu. Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.

Zaleca się spożywanie produktów obfitujących w błonnik. Dlatego w diecie wskazane są warzywa i owoce spożywane w postaci surowej. Nie powinno zabraknąć produktów zbożowych pełnoziarnistych.

Zaleca się umiarkowane spożycie nabiału i jaj.

Należy ograniczyć spożycie białka zwierzęcego zawartego w mięsie, przetworach mięsnych, rybach. Dieta bogata w te produkty również może sprzyjać powstawaniu kamicy nerkowej.

Tłuszcze stosuje się łatwostrawne tj. margaryny miękkie, oliwę z oliwek, śmietankę. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak: smalec, słonina, łój, boczek wędzony, tłuste wędliny, śmietanę. Masło dodawane na surowo do potraw jest dozwolone.

Powinno się ograniczyć spożywanie soli kuchennej, przypraw zawierających glutaminian sodu, ponieważ zwiększają one wydalanie moczanu sodu i wapnia z organizmu.

Bardzo ważne jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia. Wskazane jest wypijanie około 2-3 litrów płynów na dzień w postaci wody mineralnej, soków owocowych. Pomocne jest picie naparów z ziół (liście mącznicy, brzozy, ziele nawłoci, korzeń lubczyka). Po posiłkach, przed pójściem spać i po wstaniu z łóżka należy wypić 2 szklanki płynu. Picie płynu przed pójściem spać rozcieńcza mocz w ciągu nocy. Zapewni to lepsze "przepłukiwanie nerek", a tym samym ograniczenie powstawania kamieni.

Potrawy należy przyprawiać kwaskiem cytrynowym, ziołami, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól, vegetę, a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.

Całkowicie zrezygnuj z papierosów i napojów alkoholowych.

Przykładowe jadłospisy

ŚNIADANIE	II ŚNIAD.	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
kawa zboż. z ml., masło, graham, powidła	jabłko	pieczarkowa z ziemn., zrazy dusz. ćwikła, kasza gryczana,	kisiel truckawkowy	herbata, graham, masło, pasta warzywna
herbata, żytni, masło, ser biały z rzodkiewką	arbuz	barszcz biały z ziemn., kluski na parze z sosem jagodowym	biszkopty	herbata owoc., żytni, masło, wędlina drob.,
kawa zboż. czarna, masło, razowy, miód nat.	kefir nat	ryżowa, kopytka ziemniaczane, sur. z marchwii i jabłka	galaretka owocowa	herbata, razowy, masło, pasta mięsno-warzywna
herbata, graham, masło, polędwica drobiowa	sałatka owocowa	kalafiorowa z makar., naleśniki z musem jabłkowym	jogurt naturalny	herbata, graham, masło, jajecznicza / parze
bawarka, żytni, masło, marmolada	budyń waniliowy	krem z dyni z grzank., potrawka z kurczaka z warzywami, ziemniaki	brzoskwinia	herbata, żytni, masło, ser żółty
kawa zboż. czarna, masło razowy, jajko / miękko	maślanka	koperkowa z ziemn., ryż z jabłkami z cukrem i tłuszczem	pomarańcza	herbata, razowy, masło, szynka konserwowa
herbata owoc., graham, masło, serek homogeniz.	ciasto biszkopt.	barszcz z ziemniakami, makaron z warzywami, sos koperkowy	sałatka owocowa	herbata, graham, masło, pasta rybna

Produkty wskazane i przeciwwskazane w kamicy szczawianowo-wapniowej

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
pieczywo i prod.zbożowe	orkiszowe, żytnie, graham, razowe, pszenno-żytnie, żytnio-razowe mąka-razowa,orkiszowa,graham, gryczana, owsiana, kukurydziana kasze i ryż - ryż brązowy, biały, dziki, kasza pęczak, gryczna, jaglana, jęczmienna, perłowa płatki i otręby - płatki owsiane jęczmienne, pszenne, kukurydziane, otręby pszenne, owsiane	pszenne, mąka pszenna, ryż biały, kasza manna, makarony z mąki pszennej
dotatki do pieczywa	dżemy, marmolady, powidła, miód naturalny	ograniczone - chudy twaróg, sery topione i żółte, jajka gotow.na miękko, na twardo, jajecznica na parze, chude wędliny drobiowe, szynki wieprzowe, pasty mięsne, rybne przeciwwskazane - tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, pasztetowa,salceson , ryby wędzone, marynowane
mleko	-	ograniczone - chude mleko i jego przetwory
tłuszcze	olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	ograniczone - masło przeciwwskazane - margaryny twarde,smalec, słonina, boczek, łój
mięso, drób ryby	-	ograniczone - chuda wołowina, wieprzowina, cielęcina, chudy drób, chude gatunki ryb przeciwwskazane - tłusta wołowina, baranina, wieprzowina, dziczyzna, podroby, tłusty drób, tłuste gatunki ryb
warzywa	pietruska, bakłażany, rzeżucha, brokuły, kabaczki, dynia, kalafior, pieczarki, cykoria, szparagi,ogórki, brukiew, kalarepa, papryka, rzodkiewka, grzyby, por, cebula, brukselka, kukurydza	ograniczone - ziemniaki, seler, marchew, buraki, pomidory, sałata zielona i lodowa, wszystkie rodzaje kapust, nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane - szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, kiszonki, koncentraty zup i sosów
owoce	jabłka, gruszki, czereśnie, wiśnie, poziomki, maliny, jagody, jeżyny,porzeczki czarne i białe, granat, melon, arbuz, brzoskwinie, nektarynki, morele, mandarynki, ananas, pomarańcze, grejfrut, kiwi	ograniczone - śliwki , agrest, truskawki, winogrona, czerwona porzeczka, cytryny przeciwwskazane - figi suszone
napoje	woda mineralna niegazowana, słaba herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kawa zbożowa, soki owoc.	kawa naturalna, kakao, mocna herbata, woda mineralna gazowana , napoje gazowane, bardzo słodkie soki i napoje
przyprawy	zioła : bazylia, szalwia, rozmaryn, estragon, oregano, pietruszka zielona, koperek zielony, ziele angielskie, liście laurowe, wanilia, cynamon,	ograniczone - sól, musztarda, curry, imbir przeciwwskazane - ocet, pieprz,chili, tabasco i inne przyprawy z glutaminianem sodu
desery i słodczyce	kisiele, galaretki owocowe, budynie, bezy, suflety, biszkopty	ograniczone - cukier przeciwwskazane - czekolada, batony, tłuste ciasta, torty, desery z używkami, chałwa, słodczyce zawierające kakao