

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΛΙΘΩΝ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

### Τι πρέπει να τρώμε

Πίνουμε άφθονα υγρά, ιδιαίτερα νερό. Πίνουμε τόσο, ώστε τα ούρα μας να έχουν πολύ ανοιχτό κίτρινο χρώμα ή να είναι διαυγή.

Επίσης, καλό είναι να καταναλώνουμε καφέ και τσάι χωρίς καφεΐνη, χυμό λεμονιού, χυμό φρούτων και γάλα.

Καταναλώνουμε φυτικές ίνες, και συγκεκριμένα αδιάλυτες (σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, ρύζι). Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες ενώνονται με το ασβέστιο και αποβάλλονται μαζί μέσω των κοπράνων. Επίσης, επιταχύνουν το πέρασμα των θρεπτικών συστατικών από το έντερο, οπότε περιορίζεται ο χρόνος στον οποίο απορροφάται το ασβέστιο.

Αυξάνουμε την πρόσληψη καλίου. Έρευνες δείχνουν ότι αυτό μειώνει την αποβολή ασβεστίου στα ούρα. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι τα πορτοκάλια, οι μπανάνες, οι ξηροί καρποί, οι πατάτες, οι τομάτες και τα καρότα.

Εάν έχουμε πέτρες οξαλικού ασβεστίου, παλαιότερα η ιατρική συμβουλή θα μας συνιστούσε να περιορίσουμε το ασβέστιο. Σήμερα, αντίθετα, προτείνεται μια σχετικά υψηλή πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής. Ιδιαίτερα ευεργετικά είναι τα γαλακτοκομικά, καθώς περιέχουν και φώσφορο, ο οποίος ενισχύει την εντερική απέκκριση του ασβεστίου, βοηθώντας στον περιορισμό της ασβεστιουρίας. Καταναλώνουμε 2-3 μερίδες καθημερινά.

### Τι δεν πρέπει να τρώμε

Περιορίζουμε την κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης και ιδιαίτερα το κρέας, τα πουλερικά και το ψάρι. Μεγαλύτερη κατανάλωση κρέατος αυξάνει το ασβέστιο, τα οξαλικά και το ουρικό οξύ, τα οποία προκαλούν το σχηματισμό λίθων.

Περιορίζουμε το αλάτι και τις τροφές πλούσιες σε νάτριο: αλλαντικά, σάλτσες, τουρσιά, παστά, κονσέρβες, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, έτοιμες σούπες, τυριά, κρέας, ελιές, πατατάκια, αλλά και όλα τα τυποποιημένα προϊόντα.

Δίνουμε προσοχή στις ετικέτες όσον αφορά στην περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Τα συστατικά των τροφίμων που αναγράφονται στις ετικέτες είναι τοποθετημένα όχι με αλφαβητική σειρά, αλλά ανάλογα με την ποσότητά τους στο τρόφιμο. Επομένως, όσο πιο "ψηλά" βρίσκεται το στοιχείο "Na" σε μια ετικέτα τροφίμου, το επιστρέφουμε στο ράφι.

Μειώνουμε το έτοιμο φαγητό και τα fast food και προτιμάμε τα φρέσκα προϊόντα.

Εάν θέλουμε να δώσουμε γεύση στα φαγητά, χρησιμοποιούμε λεμόνι και καρυκεύματα. Εναλλακτική επιλογή είναι και τα σκευάσματα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο (υποκατάστατα αλατιού).

Αποφεύγουμε τα συμπληρώματα ασβεστίου, βιταμίνης C και D. Αν ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή, τα συμπληρώματα είναι περιττά.

Αποφεύγουμε τρόφιμα πλούσια σε οξαλικά οξέα: φιστίκια, σοκολάτα, τσάι, στιγμιαίος καφές, σπανάκι και σκούρα πράσινα λαχανικά, φράουλες, παντζάρια, προϊόντα σόγιας.

Εάν έχουμε πέτρες ουρικού οξέος, ιδιαίτερα αποφεύγουμε τα εντόσθια, τα ζωικά παράγωγα, το ζωμό κρεάτων, τις αντζούγιες, τις σαρδέλες, την ρέγκα, το σκουμπρί και τα χτένια.

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω γίνεται σαφές ότι η διατροφή και ο τρόπος ζωής συνδέονται άμεσα με τη νεφρολιθίαση. Επομένως, με τη βοήθεια του γιατρού και του διαιτολόγου μας μπορούμε να προλάβουμε, αλλά και να αντιμετωπίσουμε τα δυσάρεστα συμπτώματα της νόσου.

## **Πέτρες ασβεστίου**

Οι πέτρες που περιέχουν ασβέστιο είναι κυρίως οι πέτρες οξαλικού και φωσφορικού ασβεστίου. Η διατροφή δε φαίνεται να επηρεάζει την εμφάνιση λίθων φωσφορικού ασβεστίου.

Οι πέτρες οξαλικού ασβεστίου είναι οι πιο συχνά εμφανιζόμενες και παράγονται είτε γιατί οι νεφροί εκκρίνουν πιο πολύ ασβέστιο, είτε γιατί απορροφάται περισσότερο ασβέστιο από τη διατροφή.

Οι διατροφικές αρχές πρόληψης σχηματισμού λίθων οξαλικού ασβεστίου είναι οι εξής:

- αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση γαλακτοκομικών και δεν υπερβαίνουμε τις 2 μερίδες ημερησίως (2 ποτήρια γάλα ή 2 κεσεδάκια γιαούρτι)

- αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση ζωικών πηγών πρωτεΐνης (κρέας, πουλερικά, ψαρικά) και προτιμάμε τις φυτικές πηγές πρωτεϊνών, όπως είναι τα όσπρια και τα δημητριακά

- αποφεύγουμε τα τρόφιμα που έχουν αυξημένη ποσότητα οξαλικού οξέος π.χ. παντζάρια, σπανάκι, φιστικιά και άλλοι ξηροί καρποί, σοκολάτα, τσάι

- αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση αλατιού. Μειώνουμε την κατανάλωση αλμυρών, παστών, καπνιστών και προϊόντων διατηρημένων σε άλμη.

### **Πέτρες ουρικού οξέος**

Οι πέτρες ουρικού οξέος προκαλούνται από την υψηλή συγκέντρωση ουρικού οξέος στα ούρα. Οι βασικές διατροφικές αρχές για την μείωση του δημιουργίας λίθων ουρικού οξέος είναι οι εξής:

- καταναλώνουμε αυξημένη ποσότητα ύδατος (πάνω από δύο λίτρα ημερησίως)

- αποφεύγουμε τη μεγάλη κατανάλωση πρωτεΐνης - μεγάλες ποσότητες κρέατος, ψαρικών, πουλερικών, αβγών και γαλακτοκομικών

- αποφεύγουμε τις τροφές που είναι υψηλές σε πουρίνες όπως π.χ. το κόκκινο κρέας, ο ζωμός κρέατος (π.χ. κύβοι Knorr, Maggi κτλ.), το συκώτι, οι νεφροί, τα γλυκάδια, το κυνήγι, η χήνα, η πέρδικα και η μαγιά

- αποφεύγουμε τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, η ρέγκα, οι αντσούγιες, αυγοτάραχο, χτένια, μύδια και το σκουμπρί.

- από λαχανικά αποφεύγουμε τα σπαράγγια, το κουνουπίδι, τα μανιτάρια, το σπανάκι και τα φασόλια

- μειώνουμε το αλκοόλ, ιδιαίτερα την μύρα

- μειώνουμε το σωματικό βάρος στα φυσιολογικά επίπεδα. Εάν το βάρος μας είναι αυξημένο, ακολουθούμε μια ολιγοθερμιδική διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και όσπρια. Η μείωση του βάρους θα πρέπει να γίνει σταδιακά και όχι απότομα. Για την απώλεια βάρους ακολουθούμε τις συμβουλές ειδικών.

### **Πέτρες μόλυνσης- πέτρες στρουβίτη**

Οι πέτρες αυτές εμφανίζονται συνήθως μετά από λοίμωξη του ουροποιητικού από την ένωση μαγνησίου και αμμωνίας στα ούρα. Δε φαίνεται να επηρεάζονται από τη διατροφή, επειδή όμως οι συχνές λοιμώξεις του ουροποιητικού αποτελούν κίνδυνο, καλό θα ήταν να προλαμβάνουμε την εμφάνισή των λοιμώξεων ακολουθώντας τις ιατρικές οδηγίες.

## Πέτρες κυστίνης

Η κυστινουρία είναι μια πολύ σπάνια κληρονομική πάθηση. Η κυστίνη είναι ένα αμινοξύ που υπάρχει σε ζωικές πρωτεΐνες, κυρίως στους μύες και τα νεύρα του σώματος, οπότε σε μια διατροφή πρόληψης της εμφάνισης πετρών κυστίνης:

- μειώνουμε την ποσότητα κρέατος, πουλερικών, αβγών, ψαριών και θαλασσινών που καταναλώνουμε

- αναπληρώνουμε τις ζωικές πρωτεΐνες από πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης όπως είναι τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα φασόλια, το τοφού, η σόγια και το ρύζι

- μειώνουμε την ποσότητα γαλακτοκομικών στη διατροφή μας, μέχρι 2 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (2 ποτήρια γάλα ή 2 κεσεδάκια γιαούρτι)

- περιορίζουμε το αλάτι στη διατροφή μας αποφεύγοντας την περίσσεια αλατιού στο μαγείρεμα αλλά και τροφές όπως τα παστά, τα καπνιστά, τα αλμυρά και τα τυποποιημένα τρόφιμα

- μειώνουμε την κατανάλωση καφεΐνης και τείνης από αναψυκτικά, καφέδες και τσάι.