

توصیه های تغذیه ای برای کاهش خطر تشکیل سنگ های کلیوی

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان شهید چمران شیراز

با افزایش میزان کلسیم و اگزالات ادراری، شانس تشکیل سنگ های کلیوی بیشتر می شود.

مصرف پروتئین های حیوانی (مانند گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ) باعث افزایش مقدار کلسیم، اگزالات و اسید اوریک ادراری می شوند، بنابراین با مصرف محدود تا متوسط پروتئین های حیوانی تحت نظر متخصص تغذیه می توان خطر تشکیل سنگ های کلیوی را کاهش داد.

نوشیدن مقادیر زیاد آب و سایر مایعات موجب افزایش حجم ادرار و کاهش غلظت مواد تشکیل دهنده سنگ می شود، مصرف حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات برای افرادی که کلیه های سنگ ساز دارند ضروری است.

برخلاف تصور عموم، مصرف غذاهای حاوی کلسیم، احتمال تشکیل سنگ کلیه را کم می کند. بنابراین به مقدار کافی و تحت نظر متخصص تغذیه باید کلسیم غذایی مصرف کنید. اما در مورد مصرف قرص های مکمل کلسیم با پزشک خود مشورت کنید چون برخلاف کلسیم غذایی، قرص های کلسیم احتمال بروز سنگ کلیه را افزایش می دهند.

توصیه می شود که از مصرف غذاهای دارای اگزالات بالا که خطر تشکیل سنگ را افزایش می دهند پرهیز شود. مواد غذایی دارای اگزالات بالا شامل لوبیا، شکلات، قهوه، اسفناج، ریواس، چغندر، توت فرنگی، زردچوبه، چای، بادام زمینی می شود.

توجه داشته باشید که مصرف کافئین موجب از دست رفتن آب بدن می شود و مصرف زیاد مواد غذایی دارای کافئین (مانند قهوه، شکلات، چای، نوشابه) یکی از عوامل افزایش دفع ادراری کلسیم و در نتیجه تولید سنگ کلیه می باشد.

رژیم های غذایی حاوی نمک زیاد خطر تشکیل سنگ را افزایش می دهد. توصیه به کاهش مصرف نمک و سدیم در رژیم غذایی تحت نظر متخصص تغذیه می شود زیرا از دیاز سدیم در کلیه و سیستم ادراری باعث می شود میزان دفع کلسیم در ادرار نیز افزایش پیدا کند.

همچنین مصرف انواع قندهای ساده (قند، شکر و انواع شیرینی ها و دسرها، آبمیوه های صنعتی) که بدلیل محتوای فروکتوز بالا منجر به تشکیل سنگ کلیه می شوند، باید کاهش یابد.

توجه داشته باشید که از مکمل های دارای ویتامین C نیز بدون تجویز پزشک استفاده نکنید زیرا موجب افزایش دفع اگزالات و رسوب آن در کلیه ها می شود.

لیموترش تازه به دلیل افزایش سیترات ادرار، خطر تشکیل سنگ را کاهش می دهد و مصرف آن توصیه می شود.

لطفا در صورت داشتن سوال با شماره تلفن ۰۷۱-۳۶۲۴۰۱۰۱ داخلی ۲۳۹ تماس بفرمایید.