

DIETNÍ POKYNY PRO PACIENTY S LEDVINOVÝMI KAMENY

Tvorba ledvinových kamenů je časté onemocnění. Nejvíce postihuje osoby ve středním věku, ale nevyhýbá se ani dětem nebo starším lidem. Častý výskyt souvisí zejména s chronickým nedostatečným příjmem tekutin, s přejídáním a nedostatkem tělesného pohybu.

Močový kámen je nebezpečný tím, že může náhle, či postupně uzavřít močové cesty, a tak bránit odtoku moči z ledviny. To vážně ohrožuje činnost ledviny, zvláště pak při úplném uzávěru močových cest a při přidruženém zánětu. Malý kámen může někdy pacient vymočit sám, v některých případech je ale nutné kámen odstranit operací. Některé kameny, uložené v kalichu ledviny nevyžadují operaci. Tito nemocní si, ale musí být vědomi toho, že kámen se může dát do pohybu, a tím vyvolat náhlou překážku v odtoku moči. Takový stav obvykle doprovázený bolestmi vyžaduje okamžité léčení.

Většina nemocných s ledvinovým kamenem je náchylná k tvorbě dalšího kamene. Dodržováním následujících pokynů lze toto nebezpečí snížit. Proto se také provádí řada vyšetření, mezi jinými rozbor močového kamene. Je důležitý pro stanovení léčebného postupu, a proto nemocný musí donést každý vymočený kámen k lékaři na rozbor. Léčebný postup určuje odborný lékař, obvykle urolog. Důležitou součástí léčby je pitný a dietní režim, jehož důsledné dodržování snižuje u většiny pacientů riziko nového močového kamene.

PITNÝ REŽIM

Množství tekutin

Nemocní s ledvinovými kameny musí především zabránit tvorbě příliš koncentrované moči. Potřebné množství tekutin je určováno množstvím moči, které by u zdravého jedince nemělo klesnout pod 2 litry za 24 hodin. To znamená, že při zvýšené fyzické námaze, při nadměrném pocení, při pobytu v horkém prostředí, při průjmech musí být příjem tekutin zvýšen alespoň do té míry, aby se dosáhlo potřebných 2 litrů moči. Doporučujeme, aby si nemocný toto množství postupně vysledoval, tj. aby zpočátku měřil jednotlivé porce moči a nespolehal se na nepřesný odhad, zejména v uvedených kritických podmínkách. Je možné si opatřit močoměr a odměrný válec (v prodejnách zdravotnických potřeb) a sledovat specifickou hmotnost moči. Tu pak udržovat pod 1,015 g/cm³.

Pravidelnost

Tvorba málo koncentrované moči musí být stálá. Lze to zajistit pouze pravidelným příjmem tekutin, nejlépe 2-3 hodinových intervalech, nikoli nárazově. Také před spaním se musí pacienti s ledvinovými kameny dostatečně napít, popřípadě i při každém nočním močení. Jen tímto způsobem je možné zajistit tvorbu málo koncentrované moči po celých 24 hodin, tedy i v noci a k ránu.

Složení tekutin

Hlavní zásadou je co nejpestřejší skladba tekutin, což znamená střídat minerálku, čaj, mléko, nízkostupňové pivo, ovocnou šťávu apod. (pokud lékař některý nápoj nezakáže).

Druhou zásadou je, aby polovina předpokládaného množství přijímaných tekutin byla čistá voda bez přísad.

DIETNÍ REŽIM

Dietní režim se řídí složením močového kamene a výsledky odborných vyšetření. Proto tento režim vždy upřesňuje odborný lékař. Zde jsou uvedeny pouze všeobecné zásady. Základním doporučením je střdmá a pestrá strava. Podle skladby kamene se doporučují určité změny jídelníčku, které ve většině případů ani tolik neomezují, jako spíše odstraňují dietní zlovyky.

KAMENY ZE ŠŤAVELU VÁPENATÉHO (KALCIUM-OXALÁTOVÉ)

1. Nemocným se doporučuje snížit příjem živočišných bílkovin na 100-120 gramů denně (to se týká masa, masných výrobků, uzenin, drůbeže, ryb, vnitřností). Ukázalo se, že většina nemocných s ledvinovými kameny jí maso či výrobky z masa 2-3 krát denně. Přitom tyto živiny zvyšují množství kamenotvorných látek v moči.
2. Dále se doporučuje střdmý příjem nebo částečné omezení potravin s vysokým obsahem šťavelanů, tj. špenátu, reвенě, červené řepy, fazolí, částečně i mrkve, hroznů, borůvek, pomerančů a grepů. Také obyčejný čaj, zejména silný, kakao a čokoláda jsou vydatnými zdroji šťavelanů. Je prokázáno, že čaj může být hlavním zdrojem šťavelanů. Je prokázáno, že čaj může být hlavním zdrojem šťavelanů v potravě. Černá káva by měla být konzumována jen 1x denně. Také z vitamínu C se v těle vytvářejí šťavelany, jeho denní by proto neměla přesáhnout 0,5 g (v případě akutní potřeby do 1,0 g).
3. Příjem vápníku by se měl udržovat na střdmé hranici 0,6-0,8 g denně, což odpovídá přibližně 0,5-0,75 litru mléka (jogurt 100 g = 0,2 l mléka, tavený sýr 100 g = 0,3 l mléka, tvrdý sýr 100 g = 0,5 l mléka, ementál 100 g = 1,0 l mléka). V případě nesnášenlivosti mléčných výrobků, lze vápník dodat v minerálních vodách, nejvhodnější je Rudolfův pramen, který navíc obsahuje více hořčíku, vhodné jsou také minerálky Korunní a karlovarský Mlýnský pramen. Mléčné výrobky nebo minerálky se doporučují podávat spolu s hlavními jídly v průběhu celého dne, to znamená doporučenou dávku rozdělit do několika menších dávek. Další omezení vápníku ve stravě je u většiny pacientů nevhodné a může je doporučit jen odborný lékař. Jakékoli přísnější omezení vápníku ve stravě musí být současně doprovázeno i přísnějším omezením šťavelanů a naopak.
4. Nevhodné jsou potraviny s vysokým obsahem vlákniny (nejlépe ke každému jídlu nebo alespoň 1-2x denně).
 - a. Ovoce a zelenina, mimo těch, které nedoporučujeme z důvodu vysokého obsahu šťavelanů.

- b. Otrubová vláknina – ovesné, pšeničné či kukuřičné vločky, celozrnný či otrubový chléb, celozrnnou rýži, případně jiné speciální výrobky, které obsahují vlákninu.

- 5. Doporučuje se střídavě solit (omezit přesolené potraviny, nepoužívat slánku).
- 6. Nevhodné je větší množství alkalických minerálních vod (např. Bílinská).
- 7. Příjem zeleniny a ovoce (mimo výše uvedené) je bez omezení.

Nutný pravidelný příjem vlákniny (nejlépe ke každému jídlu, jinak alespoň 1-2x denně).

- a. Ovoce a zelenina, mimo těch, které se nedoporučují z důvodu vysokého obsahu šťavelanů
- b. Otrubová vláknina:
 - Ovesné vločky
 - Pšeničné vločky
 - Kukuřičné vločky
 - Celozrnný chléb, otrubový chléb

KAMENY Z KYSELINY MOČOVÉ

- 1. Nemocní s těmito kameny by měli omezit potraviny, které obsahují zvýšené množství tzv. purinových látek (vnitřnosti, ryby, luštěniny, masové výtažky, maso a uzeniny, zejména tučné, dále houby, nadměrně tučné potraviny, čokoládu a alkoholické nápoje.
- 2. Moč těchto nemocných bývá velmi kyselá, proto v jejich dietě mají převažovat potraviny, které podporují vznik zásadité (alkalické) reakce moči. Týká se brambor, všech druhů zeleniny a ovoce včetně citronů (i ve formě kompotů), mléka a moučných výrobků z černé mouky.
- 3. Často jsou tito nemocní otlí, a proto by měli držet dietu s nižší kalorickou hodnotou, popř. přímo redukční dietu, aby jejich tělesná hmotnost odpovídala výšce a pohlaví.
- 4. Vhodné nápoje při těchto močových kamenech jsou alkalické minerálky (Bílinská a Mattoniho kyselka, Fatra). Pivo je pro tyto pacienty méně vhodné pro poměrně vysokou kalorickou hodnotu, obsah alkoholu a mírné okyselování moči.

FOSFÁTOVÉ KAMENY

Je zcela nevhodné pít alkalické nápoje viz výše. Naopak je důležitý zvýšený příjem léčivých čajů, zejména při močové infekci.

Při výskytu kamenů smíšených, popřípadě neznámého složení, je třeba přijmout alespoň všeobecný režim ve smyslu omezení živočišných bílkovin na 120 gramů denně, omezit látky bohaté na puriny a šťavelany.

SHRNUTÍ HLAVNÍCH ZÁSAD PRO NEMOCNÉ S LEDVINOVÝMI KAMENY

1. Dodržovat doporučený pitný režim, aby množství moči nekleslo pod 2 litry za 24 hodin. Omezit alkohol a bílé víno.
2. Zpřísnit pitný režim při nadměrném pocení, průjemch či zvýšené tělesné námaze, chránit se přehřátí.
3. Jíst střídavě, pestrá stravu, snížit tělesnou hmotnost na hodnotu odpovídající výšce a pohlaví.
4. Dodržovat všeobecný dietní režim a upřesněné rady odborného lékaře.
5. Pečovat o pravidelnou stolici, nejlépe stravou, která umožňuje dobré vyprazdňování (zelenina, ovoce, celozrnný chléb, otruby, kyselé mléko, jogurt). Vyhýbat se projímadlům, která mohou způsobit nadměrné ztráty tekutin, a tak zvýšit koncentraci moči.
6. Dbát na pravidelný pohyb, který zajišťuje dobré odvádění moči.
7. Pravidelně brát ordinované léky a řídit se radami lékaře.
8. Vymočený kámen přinést na vyšetření.
9. Při známkách močové infekce (časté močení, pálení při močení, teploty), při kolikovitých obtížích či zástavě močení vyhledejte lékaře.
10. Pokud vedle močových kamenů má nemocný též porušenou funkci ledvin, bude pitný a dietní režim odlišný, podle pokynů odborného lékaře.