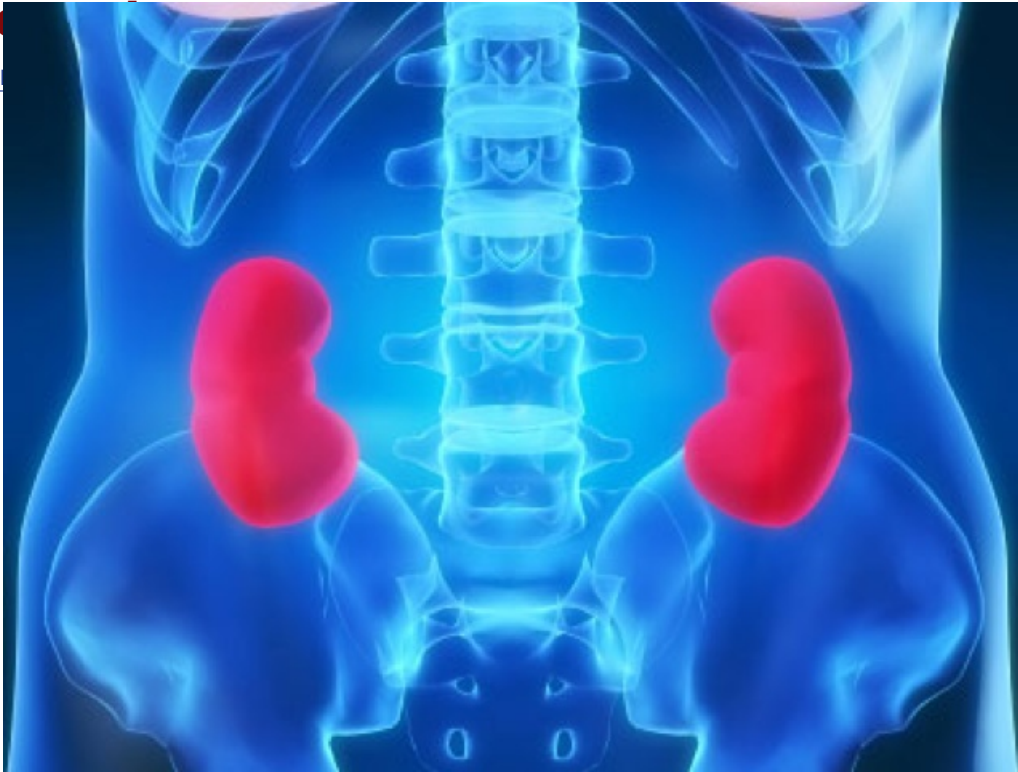


## Πέτρες στα νεφρά· προσέχουμε για να... μην

έχ

/ Ειδ



γράφει ο Πωλ

Φαρατζιάν, MSc,

επιστημονικός συνεργάτης nutrimed

Η νεφρολιθίαση είναι μια πάθηση που κοινώς ονομάζουμε «πέτρα στα νεφρά».

Σύμφωνα με τις στατιστικές, περίπου το 10% των ανδρών και το 3% των γυναικών θα εμφανίσουν αυτό το πρόβλημα σε κάποια φάση της ζωής τους.

Οι πέτρες στα νεφρά σχηματίζονται όταν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα η συγκέντρωση συγκεκριμένων συστατικών στα ούρα (συνήθως ασβεστίου και ουρικού οξέως) ξεπερνά κάποιο κρίσιμο όριο και σχηματίζονται κρύσταλλοι.

Οι κρύσταλλοι αυτοί αποτελούνται συνήθως από άλατα ασβεστίου (συνήθως οξαλικού ασβεστίου) και σπανιότερα ουρικού οξέως.

Από τη στιγμή που δεν υπάρχουν κάποιοι παθολογικοί παράγοντες που ευνοούν το σχηματισμό των κρυστάλλων, οι οποίοι χρειάζονται φαρμακευτική θεραπεία, η

σύσταση της διατροφής μπορεί να επηρεάσει τις πιθανότητες εμφάνισης πέτρας στα νεφρά αλλά και να μειώσει τον κίνδυνο επανεμφάνισής της.

Ποιοι διατροφικοί παράγοντες είναι σημαντική για την πρόληψη της εμφάνισης νεφρολιθίασης;

- Επαρκής πρόσληψη υγρών. Η πρόσληψη τουλάχιστον 2-3 λίτρων υγρών καθημερινά διασφαλίζει ότι τα ούρα θα είναι αραιά και ότι εμποδίζεται η κρυσταλλοποίηση των αλάτων. ([περισσότερα...](#))