

## Διατροφή για να προλάβετε τις πέτρες στα νεφρά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:cypriahealth.com

Η νεφρολιθίαση, ευρύτερα γνωστή ως «πέτρα/ πέτρες στα νεφρά», αποτελεί μια νόσο του ουροποιητικού συστήματος, η οποία εμφανίζεται όταν υπάρχει αυξημένη συγκέντρωση ορισμένων ουσιών στα ούρα, που οδηγούν στο σχηματισμό κρυστάλλων.

Οι κρύσταλλοι αυτοί, αποτελούνται στις περισσότερες περιπτώσεις από άλατα ασβεστίου ή ουρικού οξέος και μπορεί, ανάλογα με το μέγεθός τους, να περάσουν ελεύθερα από τον ουρητήρα και να αποβληθούν μέσω των ούρων, χωρίς να προκαλέσουν ιδιαίτερα συμπτώματα, ή να προκαλέσουν «φραγή» κάποιου σημείου του ουρητήρα, με αποτέλεσμα την εμφάνιση οξέος πόνου ή και άλλων συμπτωμάτων.

Η συχνότητα εμφάνισης της νόσου είναι σχετικά υψηλή και υπολογίζεται ότι περίπου 1 στους 10 ενήλικες θα εμφανίσει κάποια στιγμή στη ζωή του νεφρολιθίαση, με τον κίνδυνο να είναι υψηλότερος για τους άνδρες. Επιπλέον, φαίνεται ότι άτομα που έχουν εμφανίσει μία φορά πέτρα/ες στους νεφρούς, έχουν αυξημένη πιθανότητα επανεμφάνισης, εάν δε ληφθούν απαραίτητα μέτρα πρόληψης. Εξαιρώντας περιπτώσεις που η νεφρολιθίαση εμφανίζεται ως αποτέλεσμα κάποιας υποκείμενης παθολογικής κατάστασης ή νόσου, πρόκειται για μια κατάσταση που μπορεί να προληφθεί. Ειδικότερα, ορισμένες αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μπορεί να συμβάλλουν σημαντικά στην πρόληψη της εμφάνισης ή επανεμφάνισης νεφρολιθίασης.

Παρακάτω θα βρείτε 6 απλούς τρόπους που μπορούν να σας προστατεύσουν από την εμφάνιση της νόσου:

Πίνετε επαρκείς ποσότητες υγρών, και κυρίως νερού, καθημερινά: Η επαρκής πρόσληψη νερού και υγρών συμβάλλει στην αυξημένη παραγωγή ούρων, διευκολύνοντας την αποβολή των προϊόντων του μεταβολισμού, χωρίς να αυξάνεται η συγκέντρωσή τους, εμποδίζοντας έτσι το σχηματισμό κρυστάλλων. Μια απλή μέθοδος για να ελέγξετε τα επίπεδα υδάτωσης του οργανισμού είναι το χρώμα των ούρων. Πρακτικά, όσο πιο ανοιχτόχρωμα είναι τα ούρα σας, τόσο πιο ενυδατωμένοι είστε.

Μειώστε την πρόσληψη αλατιού-νατρίου: Περιορίστε το προστιθέμενο αλάτι στο φαγητό και αποφύγετε τρόφιμα πλούσια σε αλάτι, όπως κονσερβοποιημένα τρόφιμα, παστά ψάρια, αλμυρά τυριά, αλλαντικά, λουκάνικα, λαχανικά σε μορφή τουρσί, έτοιμους χυμούς/ σάλτσες/ ζωμούς/ σούπες λαχανικών, αλατισμένα σνακ (κράκερ, πατατάκια κτλ.)/ ξηρούς καρπούς.

Αποφύγετε την υπερκατανάλωση πρωτεΐνης ζωικής προέλευσης: Η συχνή κατανάλωση τροφίμων όπως κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης νεφρολιθίασης, επομένως μην το «παρακάνετε», ειδικότερα εάν έχετε ήδη εμφανίσει πέτρα/ες στους νεφρούς. Από την άλλη, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το ασβέστιο που περιέχεται στα τρόφιμα δε σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης νεφρολιθίασης, συνεπώς δεν υπάρχει λόγος αποφυγής των γαλακτοκομικών προϊόντων.

Δώστε προσοχή στη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής: Έχει φανεί ότι η πρόσληψη υψηλών ποσοτήτων ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως οι βιταμίνες C και E και το ασβέστιο, πιθανόν να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου. Επομένως, εάν λαμβάνετε συμπληρώματα διατροφής, φροντίστε η δοσολογία των εν λόγω συστατικών να μην υπερβαίνει τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη.

Αποφύγετε την υπερκατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε οξαλικά οξέα: Η αυξημένη πρόσληψη οξαλικών οξέων έχει φανεί ότι μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία πέτρας/ων στους νεφρούς, επομένως θα ήταν καλό να μη γίνεται υπερκατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε αυτά όπως το τσάι, η σοκολάτα, το σπανάκι, τα παντζάρια, οι μπάμιες, οι φράουλες, οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα σόγιας.

Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος: Η παχυσαρκία έχει συσχετισθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης νεφρολιθίασης. Συνεπώς, εάν έχετε υπερβάλλον

σωματικό βάρος επιδιώξτε σταδιακή απώλεια.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)