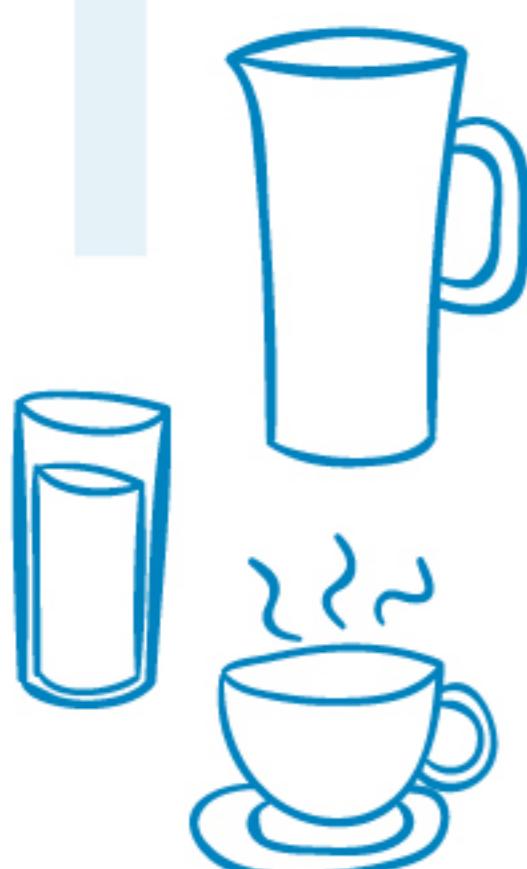


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОКСАЛАТНОЙ ФОРМОЙ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ (МКБ)

Оксалатный уролитиаз является самой распространенной формой МКБ. Если у вас были обнаружены **оксалатные камни** или при общем анализе мочи были обнаружены **кристаллы оксалата кальция** некоторые простые шаги помогут вам существенно снизить риск образования оксалатных камней в мочевых путях.

1



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Употребление жидкости помогает промывать почки и разбавлять камнеобразующие вещества, что снижает вероятность образования камней при всех формах МКБ. Пейте по крайней мере 2,5 литра или 10 чашек жидкости в день. Предпочтительно, чтобы это была простая негазированная вода (бутылированная или фильтрованная водопроводная). Выпивайте 2 стакана воды перед сном. Избегайте газированных и сладких напитков, а также не употребляйте без назначения врача более 0,5 литра минеральной воды.

2

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует в день делать более 10 тыс. шагов. Кроме общего положительного влияния на здоровье такая физическая нагрузка позволяет улучшить отток мочи и удаление «песка» и мелких конкрементов при мочекаменной болезни.

3



⚠ ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОКСАЛАТОВ С ПИЩЕЙ

Избегайте продуктов, богатых щавелевой кислотой и оксалатами. К ним относятся: орехи, арахис, ревень, шпинат, пшеничные отруби, кунжут, свёкла, сельдерей, лук-порей, крепкий черный чай, шоколад, соя и продукты из неё.

4



⚠ ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Употребление большого количества поваренной соли (более 3 г в сутки) увеличивает риск возникновения камней в почках. Большое количество соли содержится в консервированных продуктах, полуфабрикатах, а также в приправах и соусах. Избегайте этих видов продуктов, и уберите со стола солонку.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИЯ



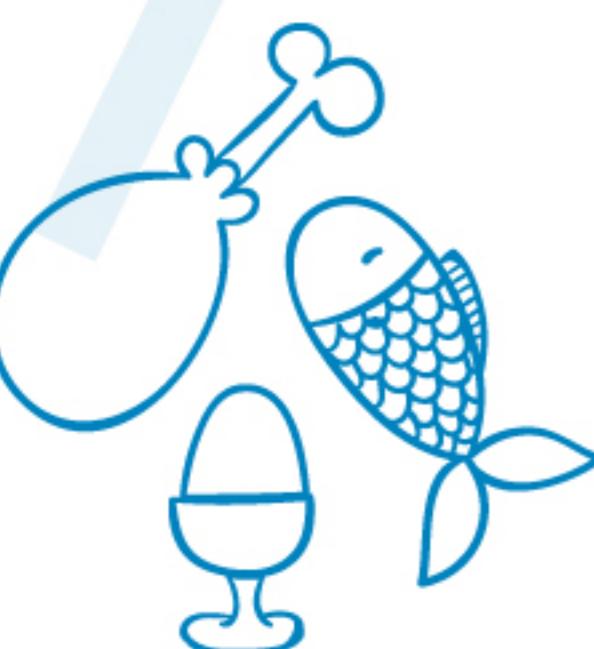
Как ни странно это звучит, но при наличии камней из оксалата кальция нельзя полностью исключать или резко ограничивать кальций в своем рационе. В правильных количествах кальций связывает оксалат в кишечнике и блокирует его всасывание. Адекватным считается потребление 1200 мг кальция: это примерно 3-4 порции молочных/кисломолочных продуктов (творог, сметана, кефир) в день.

! ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ВИТАМИНА С



Избегайте добавок, которые содержат более 500 мг витамина С (аскорбиновой кислоты) в день. Однако вам не нужно избегать продуктов, богатых витамином С.

! ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИВОТНОГО БЕЛКА



Чрезмерное употребление продуктов с высоким содержанием животного белка может способствовать образованию камней. Ограничите потребление белка из мяса, морепродуктов, рыбы, курицы, яиц до умеренного количества (120-150 г) ежедневно (обратите внимание, 60 г мяса = 2 яйца).

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ОКСАЛАТНЫХ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ?

По рекомендации врача принимайте комплекс «ОКСАЛИТ». Его специально подобранные активные компоненты снижают выделение оксалата и кальция с мочой. Это уменьшает число и размер образующихся оксалатных камней в почках. Кроме того, компоненты «ОКСАЛИТА» препятствуют прикреплению кристаллов оксалата кальция к стенкам мочевых путей и облегчают выведение образовавшихся камней.



№ RU.77.99.88.003.E.001471.04.18

Создано на основе рекомендаций: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), The National Kidney Foundation (NKF), The National Health Service (NHS), Nutrition Education Materials Online, Queensland Health.

БАД не является лекарственным средством