

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.



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 (бутилированная 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.



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.



⚠ 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.



⚠ 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. Ограничьте 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.