

## **Wskazówki pielęgniarskie dla pacjenta dotyczące diety wszystkich typów kamicy nerkowej:**

### Zalecenia ogólne:

1. Przyjmuj dużą ilość płynów 2-3 litry na dobę- pozwala to pozbyć się piasku nerkowego i niewielkich kamieni nie przekraczających średnicy 5-7 mm.
2. Ilość przyjętych płynów należy zwiększyć w razie większego wysiłku, upału lub gorączki.
3. Najlepiej pić czystą, filtrowaną wodę w małych porcjach przez cały dzień co 1- 1,5 godziny z zachowaniem przerwy na sen. A dodatkowo wypicie szklanki wody przed snem i po porannym wypróżnieniu pęcherza moczowego.
4. Zrezygnuj z wody gazowanej, która jest wysycona dodatkowo pierwiastkami.
5. Stosuj ziołowe środki moczopędne (Urosept, Debezylina, itp.), herbatki z lipy, pokrzywy.
6. Zmniejsz spożycie sodu czyli ogranicz spożycie soli w diecie.
7. Należy unikać wszelkich słonych wędlin, konserw czy przekąsek. Sód znajduje się w gotowych mieszankach przypraw i wszelkiego rodzaju „polepszaczach smaku”, a także w jedzeniu typu instant.

### W kamicy fosforanowo-wapniowej

Kamica rozwija się przy moczu o odczynie zasadowym, aby zneutralizować jego pH należy spożywać produkty, które go zakwaszą jak:

- mięso, ryby, produkty zbożowe, owoce cytrusowe,
- należy unikać produktów zawierających fosforany,
- unikać suplementów zawierających wapń, wody mineralnej z dużą ilością wapnia oraz wody mineralnej zasadowej, przetworów mlecznych, jaj, nasion strączkowych, szczawiu, rabarbaru.

### W kamicy szczawianowo-wapniowej

- Zwiększyć w diecie ilość fosforanów, korzystnie wpływają cytryniany, a także magnez.
- Zaleca się: produkty zbożowe, owoce cytrusowe, masło.
- Należy unikać: mięsa, konserw, przypraw z glutaminianem, sodu, szczawiu, szpinaku, rabarbaru. Zaleca się gotowanie potraw, duszenie, pieczenie folii lub pergaminie.

### W kamicy moczanowej

- Unikaj produktów zawierających puryn, najwięcej jest w mięsie, a także unikaj spożycia kakao, nasion roślin strączkowych.
- Spożywaj produkty zasadowe: mleko i jego przetwory, ziemniaki, miód. Dzienną porcję mięsa ogranicz do 100-150g.

### W kamicy cystynowej

- Należy znacznie ograniczać spożycie soli oraz białka w różnych formach.