

Układ moczowy- Zalecenia dietetyczne

Dieta w chorobach nerek i układu moczowego to sprawa szczególnie trudna, gdyż na jej charakter wpływa wiele czynników. Konkretnie zalecenia dietetyczne lekarz/ dietetyk poprzedza ustaleniem czy występuje przypadek ostry czy przewlekły, czy choroba przebiega w warunkach wydolności czy niewydolności nerek, czy organizm człowieka wydala nadmierne czy niedostateczne ilości mocznika, czy nie występują zaburzenia w systemie krążenia, obrzęki, jakie jest stężenie mocznika we krwi itd. Korelacja wymienionych przykładowo objawów pozwala na określenie stopnia upośledzenia czynności nerek i ustalenia odpowiedniej diety, a w szczególności określenia dziennej racji białka, soli, a czasem i płynów. Dieta w chorobach układu moczowego jest jednym z ważniejszych środków terapii.

1. Zalecenia dietetyczne w kamicy nerkowej:

Kamica nerkowa jest chorobą polegającą na tworzeniu się nierozpuszczalnych złożeń w układzie moczowym. Główne dolegliwości to ból o charakterze kolki, nudności i wymioty, mogą również wystąpić krwimocz, utrudnione oddawanie i parcie na mocz, dysuria.

Rodzaj kamicy nerkowej	Produkty przeciwwskazane	Produkty wskazane
Kamica moczanowa: spotykana jest częściej u mężczyzn i spowodowana jest dietą bogatopurynową związaną z nadmierną konsumpcją białka, alkoholu	ograniczenie w diecie związków będących źródłem puryn . Źródłem tych związków są przede wszystkim produkty mięsne – podroby, wywary i sosy mięsne, galarety mięsne, sardynki i śledzie. Ponadto: rośliny strączkowe, grzyby, czekolada mleczna, mocna kawa/herbata, alkohol, w tym piwo	ograniczona podaż białka do 40–50 g/dobę. Dieta alkalizująca: Należy zwiększyć ilość wypijanych płynów do ponad 2l na dzień. Owoce cytrusowe (oprócz grejpfrutów), soki owocowe 100%, ziemniaki, mleko, chude gatunki mięs przygotowywane w postaci gotowania, chude sery twarogowe
Kamica szczawianowa: odkładanie się w drogach moczowych kamieni szczawianowych	Warzywa zielone, rabarbar, szczaw, szpinak, kapusta włoska, czekolada, konserwy rybne i mięsne, kiszonki, suszone figi i śliwki, cytryny, przyprawy ostre oraz te zawierające glutaminian sodu, marchew, ziemniaki, buraki, groch, alkohol, w tym piwo	Sok z żurawiny, pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, płatki owsiane i jęczmienne), masło, ogórki, cebula, kukurydza. Dietę należy wzbogacić w magnez , którego źródłem są kasze gruboziarniste, banany i warzywa liściaste.
Kamica fosforanowa: powoduje, że mocz przybiera zasadowy odczyn, który powstaje na	Wody wysokozmineralizowane, mocna herbata, napoje typu cola- zawierają bardzo dużo	Duże ilości wody niskozmineralizowanej, ponad 2l/dobę, soki owocowe – zwłaszcza z owoców

<p>skutek działania bakterii rozkładających mocznik na amoniak i dwutlenek węgla.</p> <p>O ile w większości stanów chorobowych staramy się doprowadzić do równowagi kwasowo-zasadowej w diecie, o tyle w kamicy fosforanowej naszym celem jest zakwaszenie moczu.</p>	<p>fosforanów, alkohol, w tym piwo. Szpinak, brokuły, nasiona roślin strączkowych, kapusta czerwona, papryka, ogórki, cebula, jabłka, rabarbar, ananas, czereśnie, truskawki, morele, brzoskwinie, kasza jaglana, maślanka, sojowe zamienniki mleka, pieprz, curry, cynamon, imbir.</p> <p>wszelkie produkty z E-338, E-339, E-340, E-341, E-342, E-445, E-450, E-451, E-452, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1442</p>	<p>cytrusowych, żurawiny, owoce: śliwki, borówki, czerwone porzeczki, jasne pieczywo pszenne, drobne kasze: manna, kuskus, biała mąka, makarony, drób, ryby, jaja, musztarda, ocet</p>
---	--	--

2. Zalecenia dietetyczne w przewlekłej niewydolności nerek:

- Kontrola zawartości w codziennym jadłospisie białka, sodu, fosforu, potasu, płynów
- U podstawy diety w niewydolności nerek leży ograniczenie białka: ok. 0,8-1,0g/kg m.c.
- W 50-60% przyjmowane białko powinno być pełnowartościowe i pochodzić z produktów takich jak: chude mięso drobiowe, ryby, mleko, chude sery twarogowe, białko jaj.
- Gdy zmniejsza się przesączanie kłębuszkowe, podaż białka powinna ulec zmniejszeniu tj. 0,6-0,8 g/kg m.c.
- Dieta nie powinna jednak zawierać mniej niż 20 g białka, ponieważ mniejsza ilość tego składnika nie pokrywa dobowego zapotrzebowania na niezbędne aminokwasy.
- Do pełnego wykorzystania białek zawartych w diecie potrzebny jest dowóz odpowiedniej ilości energii pochodzącej z węglowodanów i tłuszczów.
- Tłuszcze w diecie w przewlekłej niewydolności nerek nie wymagają ograniczenia, powinny jednak być to głównie nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzenia roślinnego, a także z ryb morskich, które dostarczają przeciwzapalnych kwasów: dokozaheksaenowego DHA i eikozopentaenowego EPA
- W przewlekłej niewydolności nerek maleje zdolność wydalania sodu. Nadmiar sodu w organizmie prowadzi do zwiększonego pragnienia, zatrzymania wody, obrzęków, nadciśnienia tętniczego. Należy ograniczyć sól kuchenną oraz wszystkie produkty solone takie jak: konserwy, wędliny, produkty wędzone, sery żółte, kiszonki itp.
- Ograniczeniu powinny ulec także produkty będące źródłem fosforu: podroby, cielęcina, śledzie, ryby drobne, zjadane z ości, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane, cola, kakao, czekolada. Nadmiar fosforu zmniejsza stężenie wapnia we krwi przez wytrącanie soli wapniowo – fosforowych odkładających się w postaci złogów w sercu, mięśniach, naczyniach krwionośnych.
- Ze względu na utrudnione wchłanianie żelaza, zaleca się spożywanie produktów bogatych w żelazo w formie hemowej (pochodzenia zwierzęcego): mięsa czerwone – wołowina, cielęcina, mięsa drobiowe oraz ryby. Dodatkowo, w krótkim odstępie po spożyciu produktów bogatych w żelazo, nie poleca się wypijania kawy i herbaty, ponieważ zawarte w nich

substancje utrudniają biodostępność Fe. Z drugiej strony warto włączyć do diety produkty bogate w witaminę C, które ułatwią wchłanianie tego minerału.

Układ moczowy- Zalecenia fitoterapeutyczne

1. Liść brzozy: *Betula pendula* Roth. - Brzoza brodawkowata

Surowcem są całe lub łamane, wysuszone liście.

Surowiec zawiera flawonoidy takie jak, hiperozyd, 3-digalaktozyd mirycetyny). Ponadto występują garbniki, trójterpeny, olejek eteryczny (u młodych roślin), kwas askorbinowy. surowiec ma działanie moczopędne, charakteryzujące się zwiększeniem ilości wydalanych jonów sodowych, chlorkowych i kwasu moczowego. Wydalanie tego ostatniego związku ma znaczenie w leczeniu kamicy nerkowej (jako środek pomocniczy). Wyciąg z liści może być stosowany pomocniczo w przewlekłych schorzeniach dróg moczowych ze zmniejszonym wydzielaniem moczu, skazie moczanowej, kamicy nerkowej, w obrzękach pochodzenia sercowego lub nerkowego. **Długotrwałe stosowanie surowca może doprowadzić do zaburzeń w gospodarce elektrolitowej organizmu.** Napar: 1-2 łyżki suszu wsypujemy do małego garnuszka, najlepiej emaliowanego i zalewamy ok. 1 szklanką wrzącej wody. Gotujemy przez ok. 3 min. na wolnym ogniu. Po upływie tego czasu odstawiamy na ok. 10 min. pod przykryciem do naciągnięcia. Przecedzamy i po przestygnięciu pijemy napar drobnymi łykami. Zaleca się, aby sięgać po niego regularnie w ciągu dnia.

2. Ziele skrzypu: *Equisetum arvense* L.- Skrzyp polny

Surowcem są naziemne, wysuszone, części naziemne skrzypu polnego. Główne substancje czynne to flawonoidy - glikozydy kwercetyny (izokwercetyna), kemferolu (ekwizetyna) i apigeniny. Duże znaczenie mają również sole mineralne 15-20% w tym 66% krzemu. Surowiec zawiera małe ilości kwasów organicznych i alkaloidów. Surowiec jest wykorzystywany jako środek moczopędny o umiarkowanej sile działania. Działanie to związane jest głównie z obecnością soli mineralnych i flawonoidów. Wskazaniami do stosowania skrzypu są stany zapalne dróg moczowych i kamica nerkowa. Napar: zalać wrzątkiem dwie łyżki wysuszonych i rozdrobnionych liści i odstawić pod przykryciem na piętnaście minut. Zaleca się picie takowego naparu maksymalnie trzy razy w ciągu dnia.

3. Ziele nawłoci: *Solidago virgaurea* L. - Nawłoc pospolita

Surowiec stanowią wysuszone, kwitnące, nadziemne części nawłoci pospolitej. Główne substancje czynne surowca to flawonoidy: (glikozydy kwercetyny, kemferolu), saponiny triterpenowe (pochodne kwasu oleanolowego) i kwasy fenolowe (kawowy, chlorogenowy). Oprócz tego surowiec zawiera garbniki katechinowe, olejek eteryczny i polisacharydy. Ziele nawłoci wykazuje silne działanie moczopędne. Wraz ze zwiększeniem ilości wydalanego moczu rośnie ilość usuwanych jonów sodowych, potasowych i chlorkowych. Za działanie takie odpowiedzialnych jest kilka rodzajów substancji czynnych zawartych w surowcu np.: saponiny, którym przypisuje się działanie drażniące na kanaliki nerkowe. Surowiec jest stosowany najczęściej w chorobach dróg moczowych, szczególnie w przypadkach kamicy i piasku nerkowego. Pomocniczo w infekcjach bakteryjnych dróg moczowych. Napar: 1 łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku, zaparzać pod przykryciem 15 min. Pij powoli 2-3 razy dziennie 20 min przed posiłkiem. W czasie kuracji sięgaj po duże ilości wody.

4. Liść pokrzywy: *Urtica dioica* L. - pokrzywa zwyczajna

Surowcem są całe lub pocięte, wysuszone liście pokrzywy zwyczajnej.

Głównymi związkami czynnymi są kwasy organiczne (kwas mrówkowy, octowy, glikolowy, szczawiowy i inne) w tym i fenolokwasy (między innymi kwas kawowy, kwas jabłkowy i chlorogenowy) oraz kwasy nieorganiczne. Liście pokrzywy tradycyjnie zalicza się do surowców moczopędnych, przyznać jednak należy, że to działanie jest słabe. Zawarte w surowcu substancje

ułatwiają za to wydalanie większych ilości chlorków, mocznika i innych szkodliwych substancji. Liść pokrzywy Jako pomocniczy środek moczopędny w stanach zapalnych dróg moczowych i piasku nerkowym. Czubatą łyżkę liści pokrzywy zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem ok 10-15 minut. pijemy po pół szklanki naparu 2-3 razy dziennie.

5. **Korzeń lubczyka: *Levisticum officinale Koch.* - *Lubczyk ogrodowy***

Surowcem są wysuszone podziemne części (kłącze i korzeń) lubczyka ogrodowego. Główne związki czynne znajdują się w oleju i są to: alkiloftalidy (n-butyloftalid, n- butylenoftalid) i związki terpenowe. Oprócz związków zawartych w oleju surowiec zawiera również kumaryny (umbeliferon), furanokumaryny, kwasy organiczne i skrobie. Zawarty w surowcu olejek eteryczny sprawia, że korzeń lubczyka zwiększa ilość wydalanego moczu. Towarzyszy temu wzrost ilości wydalanego kwasu moczowego i chlorków. Surowiec wykazuje też lekkie działanie rozkurczowe na drogi moczowe. Te właściwości sprawiają, że korzeń lubczyka sprawdza się dobrze w leczeniu i zapobieganiu kamicy nerkowej. Odwar: 1 łyżeczkę suszonego korzenia lubczyku zalać 1 filiżanką zimnej wody. Zagotować i natychmiast precedzić. Pić 2 filiżanki odwaru dziennie.

6. **Liść ortosyfonu: *Ortosiphon aristatus-* *Ortosyfon groniasty***

Główne substancje czynne to flawonoidy. W tym surowcu wykazują one działanie moczopędne, rozkurczowe i przeciwzapalne. Surowiec zwiększa ilość wydalonego moczu, jonów chlorkowych, sodowych i potasowych. Działa również przeciwbakteryjnie (pochodne kwasu kawowego). Stosuje się najczęściej w przewlekłych zapaleniach pęcherza i nerek oraz w przypadku piasku nerkowego. Napar: Niewielką ilość wysuszonego surowca należy zalać gorącą wodą, a następnie parzyć pod przykryciem przez 15 minut. Precedzić. Pić kilka razy dziennie. W trakcie stosowania kuracji, należy zadbać o odpowiednią podaż płynów aby zapobiec odwodnieniu organizmu.

7. **Liść mącznicy: *Arctostaphylos uva ursi Sprengel-* *Mącznica lekarska***

Surowcem są całe lub pocięte liście mącznicy lekarskiej. Główne związki bioaktywne w mącznicy lekarskiej to: Glikozydy fenolowe: arbutyna i metyloarbutyna. Oprócz tego garbniki hydrolizujące, flawonoidy, trójterpeny, kwasy fenolowe. Stosowany jest jako środek odkażający drogi moczowe. Działanie to jest związane z obecnością w surowcu glikozydów fenolowych, które hydrolizują w moczu i uwalniają hydrochinon - związek o działaniu przeciwbakteryjnym. Hydroliza arbutyny występuje tylko w zasadowym środowisku moczu - powyżej 7,5 pH. Takie podwyższone pH jest najczęściej wywołane obecnością bakterii w drogach moczowych. Surowiec w nieznacznym stopniu zwiększa ilość wydalanego moczu. Wskazaniem do zastosowania są: Zakażenia dróg moczowych szczególnie u młodzieży i osób starszych, źle znoszących długotrwałą antybiotykoterapię. Pomocniczo w zachowawczym leczeniu kamicy moczowej. Odwar: 20 g liści zagotować w 250 ml wody przez 15 minut, następnie odstawić do naciągnięcia na krótko. Zaleca się zażywać po 1-1,5 łyżki stołowej co 3 godziny (konsekwencja przyjmowania tego wywaru jest zauważalne zabarwienie moczu na zielono). **Długotrwale stosowanie surowca może prowadzić do wystąpienia objawów przewlekłego zatrucia hydrochinonem.**

Źródła:

Farmakognozja online

Normy żywienia prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Opracowanie: Maja Pieniądz