

ЯК ЗАПОБІГТИ КАМЕНЕУТВОРЕННЮ У ФОКУСІ: РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ

Нефролітіаз — це одна з найпоширеніших патологій сечовидільної системи, яка супроводжується утворенням каменів у нирках та сечових шляхах і має тенденцію до рецидивування.

Камені в нирках відрізняються за хімічним складом, механізмами утворення та умовами росту. Саме ці відмінності визначають: чому камінь формується саме у конкретного пацієнта, які чинники сприяють його появі та які дієтичні стратегії є доцільними для профілактики.

ВИДИ КАМЕНІВ ТА ЧАСТОТА УТВОРЕННЯ У ЗАГАЛЬНІЙ ПОПУЛЯЦІЇ

Приблизно у 50% людей, у яких утворився один камінь, протягом 10 років утворюється ще один. Ризик рецидиву становить від 30 до 50% через 5 років в спостережних дослідженнях.

У контрольованих дослідженнях щорічна частота рецидивів після утворення каменю з оксалату кальцію становить 2-5%. Частота рецидивів також залежить від типу каменю. При утворенні ядер сечової кислоти знижується метастабільна межа (наприклад, сприйнятливість до збурень) і відбувається подальше осадження каменю.

- Кальцій-оксалатні камені — становлять близько 67 % випадків
- Кальцій-фосфатні камені — приблизно 17 %
- Уратні (сечова кислота) — близько 8 %
- Струвітні камені — ~3 %
- Цистинові камені — ≈0,4 %

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ УТВОРЕННЯ КАМЕНІВ

- Інфекції сечовивідних шляхів
- Генетична схильність
- Механічні та анатомічні особливості
- Дієтичні фактори
- Медикаментозні фактори
- Метаболічні порушення



УНІВЕРСАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗМЕНШИТИ РИЗИК УТВОРЕННЯ БУДЬ-ЯКОГО ТИПУ КОНКРЕМЕНТІВ



ВОДНИЙ БАЛАНС

Споживання достатньої кількості рідини збільшує розведення сечі, тим самим знижує концентрацію літогенних компонентів і сприяє виведенню кристалів.

Згідно з рекомендаціями для більшості типів каменів рекомендується рясне споживання рідини для підтримки об'єму сечі не менше 2,0–2,5 л/24 год.

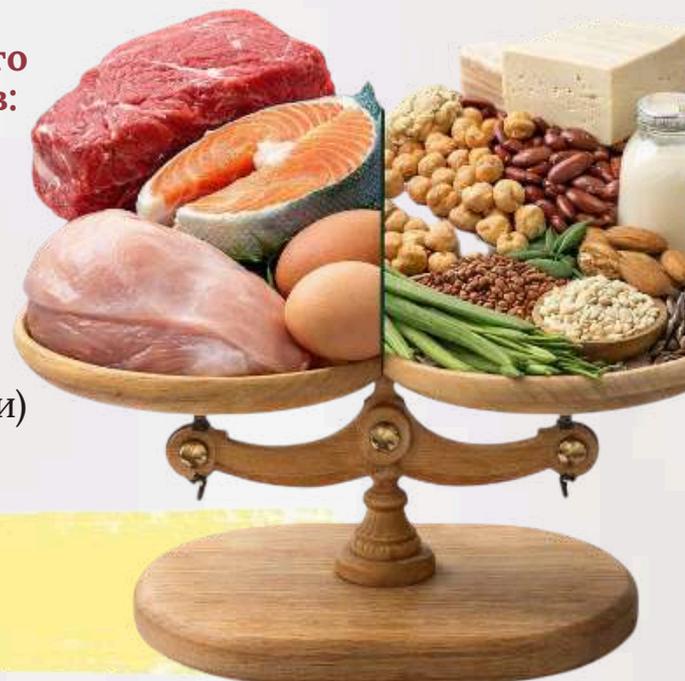
БАЛАНС БІЛКОВИХ ПРОДУКТІВ

Враховуючи ризик утворення каменів у нирках, важливо контролювати баланс споживання білків тваринного походження. Надмірна кількість таких білків може підвищувати рівень сечової кислоти, кислотність сечі та виведення кальцію, що сприяє каменеутворенню.

Водночас, білок необхідний для підтримки м'язів, імунітету та нормального обміну речовин, тому його повністю виключати не варто. При обмеженні споживання тваринного білка в день, все одно необхідно переконатися, що ви отримуєте його достатньо.

Спробуйте замінити частину тваринного білка деякими з цих рослинних продуктів:

- Бобові (квасоля, горох, сочевиця, арахіс)
- Соеві продукти (соеве молоко, тофу)
- Горіхи та горіхові продукти (мигдаль, кеш'ю, їх масла, волоські горіхи і фісташки)
- Насіння соняшнику



ДОСТАТНІЙ РІВЕНЬ КАЛЬЦІЮ

У правильних кількостях кальцій може блокувати інші речовини в травному тракті, які можуть призвести до утворення каменів.

Продукти, багаті на Кальцій:

- Молочні продукти (сир, йогурт, молоко)
- Риба (сардини, лосось)
- Бобові (соє, квасоля, нут, сочевиця)
- Зелені овочі (броколі, шпинат, рукола)
- Горіхи та насіння (мигдаль, кунжут, насіння чіа)



ОПТИМАЛЬНЕ ВЖИВАННЯ НАТРІЮ

Обмежене вживання натрію знижує імовірність утворення каменів у нирках.

На міститься в багатьох консервованих, упакованих продуктах, продуктах швидкого харчування, у багатьох спеціях.

Поради, які допоможуть слідкувати за рівнем Na в раціоні:

- Уникайте оброблених продуктів, фастфуду, консервованих супів та ковбасних виробів
- Перевіряйте відсотковий вміст Na в добовій нормі на етикетці продукту
- Спробуйте записати, скільки Na споживаєте щодня

Приховані інгредієнти Na у складі:

бікарбонат натрію,
динатрійфосфат,
глутамат натрію, або MSG
альгінат натрію, нітрат
натрію або нітрит



КИСЛОТНІСТЬ СЕЧІ

Низький pH сечі може сприяти утворенню каменів з оксалату кальцію та сечової кислоти, а високий pH сечі може збільшити ризик утворення каменів з фосфату кальцію.



Кислотність сечі значною мірою визначається раціоном харчування: певні продукти здатні ефективно змінювати її pH у бік підкислення або підлуження.

ХАРЧУВАННЯ, ЯКЩО Є СХИЛЬНІСТЬ ДО УТВОРЕННЯ КАМЕНІВ

КАЛЬЦІЙ-ОКСАЛАТНІ КАМЕНІ

Обмеження продуктів багатих на оксалати рекомендується для людей, у яких утворюються камені з оксалату кальцію, що є основним типом каменів у нирках.

ОБМЕЖИТИ



Що слід обмежити:

горіхи та горіхові продукти, арахіс, ревінь, шпинат, пшеничні вироби, високі дози вітаміну С, оскільки він призводить до збільшення рівня оксалатів.



РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ



Рекомендується до споживання:

молочні продукти, нежирне м'ясо/риба, овочі (картопля, капуста, кабачки) та фрукти (яблука, груші, банани).

КАЛЬЦІЙ-ФОСФАТНІ КАМЕНІ

Утворюються у лужному середовищі, тому важливо підкислити сечу та обмежити продукти з високим вмістом фосфору.

РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ

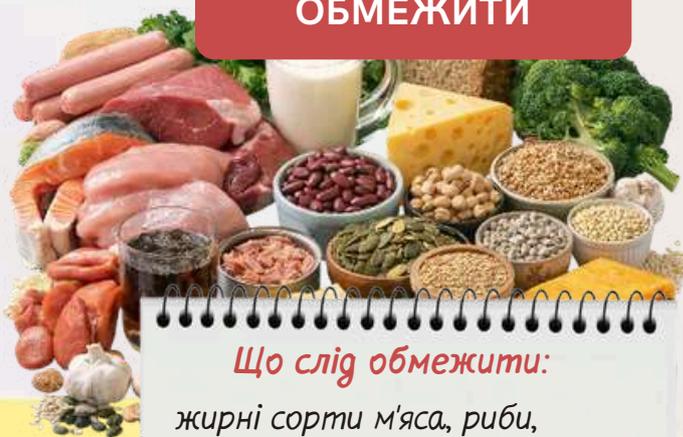


Рекомендується до споживання:

нежирні сорти м'яса та риби, гречана, вівсяна, перлова каші, рис, макаронні вироби, борошняні вироби, кислі яблука, виноград, сливи, журавлина, брусниця, інжир, зелений горошок, гарбуз, морква.



ОБМЕЖИТИ



Що слід обмежити:

жирні сорти м'яса, риби, молочні продукти, яйця, бобові (квасоля, сочевиця), горіхи та насіння (соняшник, гарбуз, чіа), какао-порошок, печінка, лосось та ікра.

УРАТНІ КАМЕНІ

Сечова кислота утворюється в результаті розпаду пуринів, що містяться в деяких продуктах харчування. Скорочення споживання продуктів з високим вмістом пуринів допомагає запобігти утворенню каменів з сечової кислоти.



РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ

Рекомендується до споживання:

молочні продукти, картопля, кабачки, морква, огірки, капуста, буряк, яблука, груші, абрикоси, персики, банани, виноград, кавун, гречка, вівсянка, манка, пшоно, макарони, хліб, вершкове масло та рослинні олії, лужні мінеральні води, фруктові соки, узвари, зелений чай.

Слід обмежити:

м'ясні субпродукти (печінка, нирки), червоне м'ясо, жирні сорти риби (сардини, анчоуси, оселедець), морепродукти (креветки, мідії), алкоголь (особливо пиво), рослинні продукти (шпинат, спаржа), бобові (сочевиця, квасоля), гриби та цільнозернові.

ОБМЕЖИТИ



СТРУВІТНІ ТА ЦИСТИНОВІ КАМЕНІ

На відміну від інших типів конкрементів, струвітні та цистинові камені не пов'язані з певними продуктами харчування.

Струвітні камені — це тип ниркових конкрементів, які формуються внаслідок бактеріальної інфекції сечових шляхів.

Їх хімічна формула — $MgNH_4PO_4 \cdot 6H_2O$

Лужний рН є ключовим фактором ризику для струвітних каменів.

Цистинові камені — це тверді утворення в нирках, що виникають через спадкове порушення обміну речовин — цистинурію, яка призводить до надмірного накопичення цистину в сечі.

Вживання достатньої кількості рідини — важливий фактор для запобігання утворенню цистинових каменів.

Особливості харчування відіграють важливу роль як на етапі профілактики, так і для контролю вже існуючих розладів.