



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta wspomagająca leczenie kamicy nerkowej

Dlaczego dieta jest istotna przy kamicy nerkowej?

Kamica nerkowa rozwija się w wyniku krystalizacji soli w moczu. Odpowiednie żywienie:

- ✓ zmniejsza ryzyko powstawania nowych kamieni
- ✓ wspiera prawidłowe funkcjonowanie nerek
- ✓ utrzymuje odpowiednią równowagę płynów i elektrolitów

Dieta jest istotnym elementem profilaktyki i leczenia kamicy nerkowej, obok leczenia farmakologicznego zaleconego przez lekarza.

Zasady ogólne

1. Odpowiednie nawodnienie

- pij 1,5–2,5 l wody dziennie (w zależności od zaleceń lekarza)
- rozkładaj płyny równomiernie w ciągu dnia
- unikaj napojów gazowanych, słodzonych i nadmiaru kofeiny

Dowody naukowe:

Regularne nawodnienie zmniejsza ryzyko powstawania kamieni, zwłaszcza szczawianowo-wapniowych (Taylor i wsp., 2015).

2. Ograniczenie soli

- spożycie soli kuchennej < 5 g/dobę
- unikaj produktów wysoko przetworzonych, słonych, kiszonych, wędzonych i konserwowych

Nadmiar sodu zwiększa wydalanie wapnia z moczem, co sprzyja tworzeniu kamieni.

3. Białko

- umiarkowane spożycie białka – 0,8–1 g/kg masy ciała/dobę
- preferowane źródła: drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe
- nadmiar białka zwierzęcego może zwiększać ryzyko kamicy szczawianowo-wapniowej

4. Węglowodany

- produkty zbożowe pełnoziarniste w umiarkowanej ilości
- warzywa i owoce (z ograniczeniem warzyw bogatych w szczawiany, jeśli zaleci lekarz: szpinak, szczaw, rabarbar, buraki, boćwina, kakao, migdały)
- ogranicz cukry proste

5. Tłuszcze

- umiarkowane spożycie tłuszczów, preferowane roślinne (oliwa, olej rzepakowy)
- ogranicz tłuszcze zwierzęce i smażone potrawy

6. Składniki mineralne na które warto zwrócić uwagę

- **wapń:** spożywaj produkty mleczne, ale unikaj nadmiernych suplementów (pomaga wiązać szczawiany w jelitach)
- **potas:** owoce i warzywa, wspiera równowagę elektrolitową
- **magnez:** nasiona, orzechy, warzywa liściaste

7. Styl życia

- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ unikaj nadmiernego spożycia suplementów mineralnych bez konsultacji
- ✓ przestrzegaj regularnego przyjmowania płynów
- ✓ współpracuj z lekarzem i dietetykiem

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ pij dużo wody, równomiernie w ciągu dnia
- ✓ ogranicz sól i nadmiar białka zwierzęcego
- ✓ jedz warzywa i owoce, z uwzględnieniem zaleceń dotyczących szczawianów
- ✓ stosuj umiarkowaną ilość tłuszczu
- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała

✓ konsultuj suplementację i dietę z lekarzem lub dietetykiem

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Taylor E.N., et al. *Diet and kidney stones*. Curr Opin Nephrol Hypertens, 2015.
4. Curhan G.C., *Epidemiology of kidney stones*. Urol Clin North Am, 2007.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Nefrologiczne – zalecenia dietetyczne w kamicy nerkowej.