

# Předcházejte ledvinovým kamenům vodou a minerálkou

Zdraví ledvin, jednoho z nejpracovitějších orgánů v lidském těle, dokáží výrazně nabourat ledvinové kameny, které mohou potrápít kohokoli. Kameny v močových cestách trpí více než 4 % populace, urolitiáza (onemocnění ledvinovými kameny) se týká každého osmého z nás ve věku 0 až 70 let a u poloviny pacientů, kteří měli kámen v močových cestách, se tvorba kamene opakuje. K rizikovým faktorům nepatří jen genetické nebo zdravotní dispozice, ale pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů zvyšuje také špatná životospráva v čele s pitným režimem. Například u dospělých, kteří mají vyšší příjem soli nebo kteří trpí obezitou, je riziko vzniku ledvinových kamenů vyšší, zatímco u lidí, kteří pijí dostatečné množství vhodných tekutin, se toto riziko až o 30 % naopak snižuje. To znamená, že vzniku ledvinových kamenů lze v mnoha případech předejít.

## Nutriční desatero pro zdravé ledviny:



1 Vypijte minimálně 2 l tekutin a při nadměrném pocení, zvýšené tělesné námaze, dlouhodobém pobytu v horkém prostředí nebo průjmu příjem tekutin úměrně zvyšte.



2 Příjem tekutin během dne rovnoměrně rozdělte do menších dávek (pijte zhruba ve 2–3hodinových intervalech).



3 Před spánkem vypijte přibližně 0,5 l tekutin a tekutiny doplňujte i po nočním močení.



4 Pijte především přírodní vodu bez obsahu cukru a chemických přídatných látek (měla by tvořit polovinu přijatých tekutin).



5 Do každodenního pitného režimu zařaďte přírodní minerálky (slabě i středně mineralizované vody můžete pít dlouhodobě).



6 Pitný režim by měl být pestrý, proto střídejte i bylinné čaje, ovocné šťávy (nejvhodnější je 100% pomerančová) a mléko.



7 Omezte příjem piva a alkoholu vůbec.



8 Stravujte se střídavě a rozmanitě (ideální je středomořská kuchyně), nepřekračujte svůj optimální energetický příjem (hodnoty BMI by se měly pohybovat v rozmezí 20–25).



9 Ve svém jídelníčku omezte denní příjem živočišných bílkovin na nejvýše 0,8–1 g/kg tělesné hmotnosti.



10 Omezte také příjem soli na nejvýše 4–5 g za den, věnujte pozornost složení potravin (mohou obsahovat sůl v podobě stabilizátoru, konzervantu, dochucovadla nebo barviva).

U pacientů s urolitiázou je prevence vzniku nových ledvinových kamenů trochu složitější. Nutriční doporučení se musí upravit podle výsledků složení již vytvořených ledvinových kamenů a podle individuálních potřeb pacienta.

Pravidelný a vhodný pitný režim významně podporuje všechny životně důležité funkce organismu, je nezbytnou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch velice závažných. V případě nedostatku tekutin tělo produkuje moč s vyšší koncentrací minerálních látek a odpadních produktů, z nichž se mohou tvořit krystaly a následně ledvinové kameny. Je prokázáno, že pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů nezvyšuje pití minerálních vod. Naopak, minerálky do pitného režimu patří, protože kromě tekutin dodávají tělu i důležité minerální látky, zejména draslík a magnézium. Pozor také na další mýtus, že tvorbu ledvinových kamenů zabraňuje pivo. Vzhledem k vysokému přísunu energie, a tím zvýšenému vylučování kyseliny močové v moči, se pití piva nedoporučuje.



AQUALIFEINSTITUTE

Aqualife Institute je nezávislá organizace sdružující přední odborníky a vědce zejména z oborů hydratace organismu, s tím související výživy, zdravého životního stylu či odborníky zabývající se vodou jako přírodním zdrojem. Věnuje se výzkumu problematiky spojené s příjmem tekutin a jejich rolí v těle, zapojuje se do diskuze na relevantní témata, generuje vlastní data, komentuje odborné závěry a doporučení týkající se pitného režimu a jeho vlivu na zdravotní stav.

[www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz)

 @AquaLife\_Inst



Česká urologická společnost ČLS JEP je vědecká organizace sdružující lékaře - urology, která podporuje vědecká poznání v urologii a prosazuje využití moderních poznatků v prevenci, diagnostice i léčbě urologických onemocnění. Jejím hlavním cílem je snížení výskytu urologických onemocnění, zlepšení jejich diagnostiky a léčebných výsledků.

[WWW.CUS.CZ](http://www.cus.cz)

 Česká urologická společnost

 Zdraví pod palcem

 @CUS\_CLS\_JEP