

Urologické oddělení

LÉČEBNÁ VÝŽIVA U NEMOCNÝCH S MOČOVÝMI KAMENY

Močové kameny (urolitiáza) jsou nejčastěji umístěny v ledvinové pánvičce či kališích ledvinných a v močovém měchýři. V močovodu se vyskytují při anatomických překážkách odtoku moči anebo nejčastěji při posunu kaménku z ledvinné pánvičky do močového měchýře. Tento pohyb je spojen s tzv. ledvinnou kolikou, která je velmi bolestivá. Kámen se též může zaklínit a vyvolat akutní městnání moči. Častá je zde močová infekce. Pohyb močového kamene bývá často spojen s krvácením, neboť ostré hrany kamene často poraní sliznici močových cest.

VÝSKYT

Podle dnešních poznatků pohlížíme na tvorbu močových kamenů jako na onemocnění celého organismu, přičemž je vytvoření kamene pouze jedním z příznaků onemocnění.

Vedle *faktorů zevního prostředí* hrají zásadní roli *faktory genetické*. Za určité situace se však močové kameny vytvoří velmi často.

Jednou z hlavních příčin jsou anatomické překážky odtoku moči spojené s městnáním moči a opakující se močovou infekcí. Nepříznivě by se mohlo uplatňovat i vzdálenější infekční ložisko.

Způsob života je také jedním z důležitých činitelů uplatňujících se při vzniku a růstu močových kamenů. Četná pozorování ukazují, že pracovní vypětí, rozčilování, strach a jiné stavy zvýšené aktivity vyšší nerv. činnosti vedou ke sníženému vylučování moči, a tím napomáhají vzniku infekce močových cest i tvorbě močových kamenů.

Kameny ze solí kyseliny šťavelové (**oxalátové kameny**) se vyskytují nejvíce u lidí kolem 35-40 let se sedavým způsobem života. Tito lidé nemají sklon k obezitě.

Naproti tomu kameny ze solí kyseliny močové (**urátové kameny**) postihují převážně lidi mezi 40. – 50. rokem věku a jsou častější u lidí otlých a pohodlných.

U nemocných u kterých známe složení kamenů či je lze podle ostatních nálezů předpokládat, je třeba se navíc řídit určitými pokyny, včetně **diety**, kterou je možno tvorbu kamenů ovlivnit.

U kamenů ze solí kys. močové, tzv. urátů, jsou doporučovány tyto zásady:

1. V dietě se omezují potraviny s vyšším obsahem metabolitů nukleových kyselin, tzv. purinů. Je nutné vynechat vnitřnosti, mozeček, zvěřinu a tmavá masa vůbec. Podáváme především bílkoviny mléčné (tvarohy, sýry), vaječné a rostlinné. Lze podat i menší množství bílého masa, např. kuřecího, krůtího či králičího.

2. Nepodávají se silné masové vývary, polévky, masa smažená, pečená a pikantní jídla vůbec.

Nejvhodnější úpravou je vaření, případně dušení.

3. Protože tito nemocní mají často sklon k *obezitě*, má být jejich strava energeticky méně bohatá.

4. *Nápoje vhodné pro tuto dietu* jsou následující: šípkový čaj, čaj z listů jahodníku, lipového květu, přesličky, dále mléko a podmásli. Z minerálních vod především Bílinská, Korunní a Mattonka, Poděbradka a Mlýnský pramen.

Důležitý je však především příjem tekutin jako takový, a to v pravidelných časových intervalech a v dostatečném množství (2 litry na den).

POTRAVINY S VYŠŠÍM OBSAHEM PURINOVÝCH LÁTEK

ve 100g potraviny	mg	ve 100g potraviny	mg
slaneček	790	vepřové, telecí maso	48
sardinky v oleji	540	hovězí maso	40
pstruh	56	holoubě	80
kapr	54	kuře	40
brzlík	400	čočka	70
slezina	104	hrách	45
játra	95	zelený hrášek	80
ledvinky	80	fazole	44
mozeček	40	ovesné vločky	30
koňské maso	80	kakaový prášek	1900

Jsou-li kameny ze solí kys. šťavelové, tzv. oxaláty, je třeba řídit se především těmito zásadami:

1. *Z diety se vylučují potraviny obsahující větší množství oxalátů.* Jedná se zejména o špenát, reveň, červenou řepu, fazole. Méně časté má být i podávání brambor (3-4x týdně). Brambory sice neobsahují velké množství kyseliny šťavelové, ale protože se konzumují ve velkém množství, může tak výrazně stoupnout příjem oxalátů.

2. *Kuchyňská úprava pokrmů je normální* – dovoleny jsou všechny úpravy jako pečení, smažení, dušení...

3. *Množství a vydatnost jídla není třeba omezovat*, protože tito nemocní nemívají zpravidla sklon k otylosti. Denní energetická hodnota stravy by se měla pohybovat kolem 10 tis. kJ.

4. *Nápoje vhodné pro tuto dietu jsou následující:* čaj šípkový, čaj z lipového květu, čaj z jeřabin. Mohou se podávat minerální vody, především Rudolfka, Ida, Excelsior. Také zde je velmi důležitý pravidelný příjem dostatečného množství tekutin (2 litry na den).

POTRAVINY S VYŠŠÍM OBSAHEM KYSELINY ŠŤAVELOVÉ

kakao		0,45	kapusta		0,01
mák		1,62	angrešt		0,09
mandle		0,41	pomerančová šťáva		0,02
špenát		0,89	rybíz		0,02
reveň		0,5	hroznové víno		0,02
červená řepa		0,14	jahody		0,02
celer		0,06	ostružiny		0,01
fazolové lusky		0,03	borůvky		0,01
cibule		0,02	meruňky		0,11
mrkev		0,03	fíky		0,32
zelené papriky		0,02			

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU PŘI MOČOVÝCH KAMENECH

1.DEN

snídaně: Chléb. Tvarohová pomazánka. Rajče.

svačina: Pomeranč.

oběd: Polévka bramborová.

Pečený králík. Dušené zelí. Brambory.

svačina: Chléb. Tavený sýr. Okurka salátová.

večeře: Tvarohové knedlíky s ovocem.

2.DEN

snídaně: Vánočka. Mléko.

svačina: Chléb. Šunka. Mrkev.

oběd: Drůbeží bujón se zeleninou.

Vepřové maso vařené. Rajská omáčka. Těstoviny.

svačina: Ovocný jogurt.

večeře: Koprová omáčka. Vařené vejce. Brambory.

3.DEN

snídaně: Chléb. Žervé. Paprika.

svačina: Jogurtový nápoj.

oběd: Zeleninová polévka s těstovinou.

Kuřecí plátek. Dušené mrkev. Brambory.

svačina: Banán.

večeře: Zeleninové rizoto se sýrem.

Polévky a dvě svačiny zařazujeme pouze, když nemusíme redukovat.