

KAMICA NERKOWA

Do podstawowych zaleceń dietetycznych w kamicy nerkowej należą; **duża ilość płynów** (ponad 2 litry na dobę), **ograniczenie spożycia soli, wykluczenie alkoholu, mocnej kawy i herbaty oraz ostrych przypraw**, zwiększenie aktywności fizycznej. Dalsze zalecenia są uzależnione od kamieni.

KAMICA SZCZAWIANOWO - WAPNIOWA

Produkty przeciwwskazane

- botwinka, buraki, rabarbar; szczaw, szpinak;
- agrest, figi suszone, rodzyunki, śliwki, winogrona;
- czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna;
- konserwy mięsne, rybne;
- kiszonki;
- przetwory z dodatkiem soli, koncentraty spożywcze (zup, sosów);
- przyprawy ostre oraz z glutaminianem sodu.

Produkty dozwolone w ograniczonych ilościach

- mleko i jego przetwory;
- ziemniaki, marchew, groch, pomidory, nasiona roślin strączkowych;
- śliwki, agrest;
- cukier;
- mięso i przetwory mięsne, ryby, jaja;
- zielone warzywa liściaste, kapustne, sałata;
- orzechy.

Produkty zalecane

- duża ilość płynów;
- soki owocowe, owoce cytrusowe;
- produkty zbożowe z pełnego ziarna;
- warzywa, ogórki, cebula, kukurydza;
- masło.

KAMICA FOSFORANOWO - WAPNIOWA

Produkty przeciwwskazane

- alkaliczne wody mineralne;
- nasiona roślin strączkowych;
- szpinak, szczaw, rabarbar;
- czekolada, kakao;
- mocna herbata, kawa naturalna;
- przyprawy z glutaminianem sodu;
- przetwory solone.

Produkty dozwolone w umiarkowanych ilościach

- ziemniaki, pozostałe warzywa;
- owoce;
- mleko i jego przetwory, jaja.

Produkty zalecane

- duże ilości płynów;
- mięso, ryby, pieczywo;
- gruboziarniste kasza, makarony;
- masło;
- miód;
- soki i owoce cytrusowe.

KAMICA MOCZANOWA

Produkty przeciwwskazane

- podroby;
- baranina, wieprzowina;
- śledzie, sardynki, kawior, szproty;
- czekolada, kakao;
- mocna herbata, kawa naturalna;
- orzechy;
- wywary mięsne, rybne;
- rośliny strączkowe, grzyby.

Produkty dozwolone w ograniczonych ilościach

- pozostałe gatunki mięs - **TYLKO GOTOWANE** w ilości 100-150g na dobę;
- ryby, drób;
- produkty zbożowe.

Produkty zalecane

- duże ilości płynów;
- wody mineralne;
- warzywa i owoce (korzystny wpływ mają cytryny – zwiększają przemianę puryn);
- ziemniaki;
- mleko, ser twarogowy chudy;
- miód, cukier.