



PRIPOROČILA ZA USPEŠNO UŽIVANJE TEKOČIN ZA BOLNIKE Z LEDVIČNIMI KAMNI

Voda predstavlja pomemben del telesne mase in je njegova osnovna sestavina. Voda je potrebna za vzdrževanje normalne napetosti tkiv in pretoka krvi. Stalnost količine vode v zdravem človeku uravnava ledvice.

Nastanek ledvičnih kamnov najbolje preprečimo z zadostnim vnosom tekočine. Popiti moramo toliko tekočine, da dnevno izločimo več kot 2,0 litra urina. Optimalen vnos tekočin za večino bolnikov z ledvičnimi kamni pa je 2,5 – 3,0 litra. Najboljši znak stopnje hidracije je barva ter vonj seča: temen seč z močnim vonjem je običajno znak slabe hidracije, prozoren seč pa znak dobre hidracije.

KOLIKO TEKOČINE MORAM SPITI?

Za uspešno preprečevanje ledvičnih kamnov je pomembno, da poskušate spiti **vsaj 2,5 litra tekočine na dan** (idealno pa je 3 litre, redkokdaj je potrebno več). Še zlasti morate povečati vnos tekočine (vsaj 3 litre) v situacijah, ko je prisotna povečana izguba tekočin iz telesa, na primer pri močnem potenju (fizični napori, poletni čas, posebni delovni pogoji...). Ob tem pa je potrebno opozoriti, da je prevelik vnos tekočin lahko tudi škodljiv za telo, zato večini bolnikov odsvetujemo redno pitje več kot 4 litrov tekočine dnevno.

NIKOLI NE ČUTIM ŽEJE, ZATO SE SPLOH NE SPOMNIM, DA BI KAJ SPIL/A

Pri veliki večini zdravih in mlajših ljudi je mehanizem žeje zelo natančno uravnan in uspešno zagotavlja primeren vnos tekočin za normalno delovanje telesa. Pri bolnikih z ledvičnimi kamni pa je na ta način zaužita količina tekočin žal običajno premalo, za uspešno preprečevanje nastajanja ledvičnih kamnov. Povedano drugače – če bolniki z ledvičnimi kamni spijejo le toliko tekočine, kolikor so žejni, bodo po vsej verjetnosti spili premalo, glede na priporočila, ki smo jih zapisali zgoraj. Zato je večinoma potrebno vnos tekočin zavestno povečati ter to vpeljati v nov način življenja, kar se sliši težko, vendar izkušnje kažejo, da vsekakor ni nemogoče. Za začetek si lahko pomagate tako, da nosite zmeraj s seboj zalogo vode oz. ustrezno tekočino – kupite si flaško za vodo. Če se ne spomnite na pitje, vsakič ko zagledate flaško z vodo (v torbici, avtu, v službi, na mizi,...), spijte nekaj vode. To vam bo pomagalo, da se postopoma navadite, da čez cel dan redno pijete, po možnosti na vsako uro ali dve. Vnos tekočine lahko povečate tudi s hrano, ki vsebuje veliko vode kot so sadje, zelenjava, smoothie-ji in juhe z malo soli (doma pripravljene). Eden od uspešnih načinov povečanja vnosa tekočine je tudi redno pitje pol litra tekočine zjutraj, takoj ko vstanete in zvečer pred spanjem. S tem spijete že liter tekočine, tako da morate čez dan spiti ali vnesti s hrano le še približno 1,5 litra.

KAKO LAHKO ZDRAVO POVEČAM VNOS TEKOČINE?

Pomembno je, da se naučite zdravih navad pri vnosu tako tekočine kot hrane, ki vam bodo ostale za vse življenje. Zato je v prvi meri za zadostno hidracijo pomembno zaužiti dovolj vode – vsaj 2,5 litra na dan. Seveda pa lahko vnos tekočine povečate tudi z zdravimi napitki in hrano, ki vsebuje veliko vode:

- različni čaji – zeliščni, sadni, ayurvedski,..., ki jim lahko dodate žličko medu, limono, ingver, druga zelišča,
- kokosova voda – odličen naravni izotonik,
- mineralna voda
- sveže iztisnjeni sadni in sadno-zelenjavni sokovi – zmerno, saj štejejo že kot obrok,
- sveže sadje in zelenjava – imajo visoko vsebnost vode,
- juhe z nizko vsebnostjo soli (doma narejene),
- zeleni in črni čaj, kava– delujejo kot poživilo, zato z njimi ne gre pretiravat, vendar si lahko brez slabe vesti privoščite skodelico ali dve teh napitkov na dan. Uživanje čaja in kave tudi nekoliko poveča izločanje urina, kar lahko še dodatno zmanjša nastajanje ledvičnih kamnov.

Marsikdo s težavo spije velike količine vode, čeprav je brez barve, vonja in okusa (ali morda prav zaradi tega). Če spadate v to skupino ne obupajte. Vnos tekočin lahko povečate z zgoraj omenjenimi pijačami. Pri povečanem vnosu tekočin je zelo pomembno, da najdete zdravo pijačo, ki vam ustreza.

ALI LAHKO PIJEM TUDI PIJAČE KOT SO SOKOVI in GAZIRANE PIJAČE, DA ZADOSTIM DNEVNIM POTREBAM PO TEKOČINI?

Gazirane pijače (npr. Coca-Cola © in podobne pijače) praviloma vsebujejo potencialno škodljive aditive, med njimi na primer fosforno kislino, ki zmanjšuje količino citrata v urinu, kar pa je za bolnike z ledvičnimi kamni (in tudi na splošno) slabo, saj citrat ščiti pred nastankom ledvičnih kamnov. Prav tako so gazirane pijače, kakor tudi večina preostalih pijač in sadnih sokov, ki jih najdete na trgovskih policah, zaradi visoke vsebnosti dodanih sladkorjev škodljive za zdravje. Nemalokrat vsebujejo omenjene pijače dodan sladkor v količini 100 gramov na liter pijače ali celo več. V kolikor bi spili dva litra tovrstne pijače na dan, bi s tem zaužili približno 200 gramov sladkorja. Za lažjo predstavo – to je toliko sladkorja, kot ga vsebuje 40 vrečk sladkorja, ki jih v kavarni dobimo skupaj z kavo. Zato je veliko bolje, če zaradi vzpostavljanja dolgoročnega zdravega življenjskega sloga, posegate po bolj zdravih izbira kot so pretežno navadna voda, mineralna voda in kokosova voda, voda s sveže iztisnjenim sokom limone ter v zmernih količinah 100 % sadni sokovi in z vodo razredčeni sadni sokovi.

PITJE SOKOV IZ CITRUSOV (POMARANČE, LIMONE) LAHKO POMAGA PRI PREPREČEVANJU NASTANKA LEDVIČNIH KAMNOV

Citrusi kot so limone in pomaranče vsebujejo veliko citrata, ki pomaga pri preprečevanju nastanka ledvičnih kamnov (grenivka je zaradi visoke vsebnosti oksalatov manj priporočljiva). Poleg tega pa topla voda s sveže iztisnjenim limoninim sokom na tešče, zelo pozitivno deluje na organizem, vzpodbuja prebavo in presnovne procese. Tako lahko s pitjem zmerne količine sveže iztisnjenega soka limone in/ali pomaranče, seveda poleg zadostnega pitja vode čez dan, dodatno zmanjšate tveganje za nastanek ledvičnih kamnov.

Nasvet:

Zjutraj si pred zajtrkom pripravite 0,5 litra zdravega napitka s sokom limone, z nastrganim ingverjem ter po želji v napitek narežite še kumaro (kumara pozitivno vpliva na hidracijo in preprečuje zastajanje vode v telesu).

Sestavine:

- sveže iztisnjen sok 1 limone
- 2 cm na drobno narezanega ingverja
- nekaj kolobarjev kumare po želji
- 0,5 litra tople vode (vsaj sobna temperatura).

UPORABNI NASVETI ZA USPEŠNO UŽIVANJE TEKOČIN

- zmeraj imejte s seboj stekleničko z vodo ali drugo primerno tekočino in poskušajte redno piti čez dan,
- zmeraj spijte vsaj 1 kozarec vode pred obrokom,
- uživanje tekočine je najbolj optimalno pred obrokom in med posameznimi skupinami obrokov,
- zgodaj zjutraj in pred spanjem poskušajte spiti 0,5 litra vode,
- vodite si dnevnik pitja vode čez dan, da boste lahko ocenili, če v 24 urah spijete dovolj,
- opazujte barvo in vonj urina, ob zadostnem pitju je urin praviloma brez vonja in svetlo rumen oziroma prozoren,
- nastavite si opomnik za pitje vode,
- naredite si svoj izziv in se preizkusite, če lahko v vsaki uri spijete kozarec (0,2 dcl) vode,
- med telesno aktivnostjo povečajte vnos tekočin, vsaj toliko, kolikor ste žejni,
- za prigrizek si privoščite zdrav obrok sadja ali zelenjave,
- sadje in zelenjava z visokim deležem vode:
 - jabolka, marelice, grozdje, banane, breskev, citrusi, papaja, mango, ananas, češnje, višnje, jagode, melona, lubenica, mešano sadje, sojini kalčki, brokoli, cvetača, zelje, paradižnik (svež), korenje (surovo), stebelna zelena, bučke, buča (kuhana, dušena), krompir (dušen, kuhan), vodna kreša, kumara, jajčevac, zelenolistna zelenjava, čebula, grah
- izogibajte se jedem z visoko vsebnostjo soli in nizko vsebnostjo vode kot so pice, krekerji, slane palčke, čips, kruh, pekovsko pecivo iz listnatega testa,...
- vnos tekočine lahko povečate tudi tako, da si za prigrizek pripravite frappe oz. smoothie iz sadja in zelenjave z visokim deležem vode,
- ob običajnem obredu pitja kave ali čaja si privoščite še kozarec ali dva vode,
- na tešče ali med posameznimi obroki si večkrat naredite naravno limonado (brez sladkorja),
- še nekatera naravna zdravila, ki naj bi pomagala pri preprečevanju nastanka ledvičnih kamnov: regratove korenine (izvleček oziroma poparek), rdeč ledvičast fižol, čaj iz preslice, sok granatnega jabolka, stebelna zelena (surova in ekološko pridelana), bazilika, jabolčni kis, čaji za sečila.

Pripravila: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

v sodelovanju z Delovno skupino za ledvične kamne pri Slovenskem nefrološkem društvu