



## EDUKACJA PACJENTÓW DOTYCZĄCA ŻYWIENIA W KAMICY NERKOWEJ

**Kamica nerkowa** - choroba polegająca na powstawaniu złogów w nerkach lub drogach moczowych na skutek wytrącania się związków chemicznych stanowiących prawidłowe lub patologiczne składniki obecne w moczu.

Kamienie nerkowe najczęściej tworzą się:

- Ze związków wapnia (kamienie wapniowe)
- Ze związków zwanych szczawianami (kamienie szczawianowe)
- Ze związków fosforanów (kamienie fosforanowe)
- Ze związków kwasu moczowego (kamienie moczanowe)

Produkty zabronione	Produkty, które należy ograniczyć	Produkty zalecane
<b>KAMICA MOCZANOWA</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wątroba</li><li>• Mózdzek</li><li>• Cynaderki</li><li>• Mięso baranie</li><li>• Kawior</li><li>• Śledzie</li><li>• Sardynki</li><li>• Czekolada</li><li>• Kakao</li><li>• Kawa naturalna</li><li>• Mocna herbata, orzechy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mięso (pozostałe gatunki)</li><li>• Ryby</li><li>• Wywary mięsne i rybne</li><li>• Produkty zbożowe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duża ilość płynów</li><li>• Wody mineralne (Jan, Dąbrówka)</li><li>• Warzywa</li><li>• Owoce</li><li>• Cukier</li><li>• Masło w małych ilościach</li><li>• Mleko, chudy ser</li><li>• Ziemniaki</li></ul>



Produkty zabronione	Produkty, które należy ograniczać	Produkty zalecane
<b>KAMICA SZCZAWIANOWA</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Botwina</li><li>• Szpinak</li><li>• Szczaw</li><li>• Rabarbar</li><li>• Cytryny</li><li>• Suszone figi</li><li>• Czekolada</li><li>• Kakao</li><li>• Kawa naturalna</li><li>• Mocna herbata</li><li>• Ostre przyprawy</li><li>• Nasiona roślin strączkowych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziemniaki</li><li>• Marchew</li><li>• Buraki</li><li>• Zielony groszek</li><li>• Pomidor</li><li>• Koncentrat pomidorowy</li><li>• Śliwki</li><li>• Agrest</li><li>• Cukier</li><li>• Mleko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duża ilość płynów</li><li>• Mięso</li><li>• Ryby</li><li>• Jaja</li><li>• Kapusta</li><li>• Ogórki</li><li>• Sałata</li><li>• Cebula</li><li>• Owoce</li><li>• Masło</li><li>• Produkty zbożowe</li></ul>
<b>KAMICA FOSFORANOWA</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nasiona roślin strączkowych</li><li>• Alkaliczne wody mineralne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziemniaki</li><li>• Warzywa</li><li>• Owoce</li><li>• Mleko</li><li>• Jaja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duża ilość płynów</li><li>• Mięso</li><li>• Ryby</li><li>• Sery</li><li>• Chleb</li><li>• Kasze (wszystkie gatunki)</li><li>• Makarony</li><li>• Masło</li></ul>

