

## Πέτρες στα νεφρά: προσέχουμε για να ... μην έχουμε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ποιοι διατροφικοί παράγοντες είναι σημαντική για την πρόληψη της εμφάνισης νεφρολιθίασης;**

Η νεφρολιθίαση είναι μια πάθηση που κοινώς ονομάζουμε «πέτρα στα νεφρά». Σύμφωνα με τις στατιστικές, περίπου το 10% των ανδρών και το 3% των γυναικών θα εμφανίσουν αυτό το πρόβλημα σε κάποια φάση της ζωής τους. Οι πέτρες στα νεφρά σχηματίζονται όταν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα η συγκέντρωση συγκεκριμένων συστατικών στα ούρα (συνήθως ασβεστίου και ουρικού οξέως) ξεπερνά κάποιο κρίσιμο όριο και σχηματίζονται κρύσταλλοι. Οι κρύσταλλοι αυτοί αποτελούνται συνήθως από άλατα ασβεστίου (συνήθως οξαλικού ασβεστίου) και σπανιότερα ουρικού οξέως.

Από τη στιγμή που δεν υπάρχουν κάποιοι παθολογικοί παράγοντες που ευνοούν το σχηματισμό των κρυστάλλων οι οποίοι χρειάζονται φαρμακευτική θεραπεία, η σύσταση της διατροφής μπορεί να επηρεάσει τις πιθανότητες εμφάνισης πέτρας στα νεφρά αλλά και να μειώσει τον κίνδυνο επανεμφάνισής της.

**Ποιοι διατροφικοί παράγοντες είναι σημαντική για την πρόληψη της εμφάνισης νεφρολιθίασης;**

- Επαρκής πρόσληψη υγρών. Η πρόσληψη τουλάχιστον 2-3 λίτρων υγρών καθημερινά διασφαλίζει ότι τα ούρα θα είναι αραιά και ότι εμποδίζεται η κρυσταλλοποίηση των αλάτων. Έχει βρεθεί μάλιστα ότι άτομα που πίνουν περισσότερα από 3 λίτρα υγρών/ ημέρα έχουν περίπου 30% λιγότερες πιθανότητες

να εμφανίσουν πέτρες στα νεφρά.

- Χαμηλή πρόσληψη νατρίου (αλατιού)
- Περιορισμός της κατανάλωσης ζωικών πρωτεϊνών. Δηλαδή των πρωτεϊνών από τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αβγά, και τα τυριά (ιδίως τα αλμυρά).
- Επαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα). Οι δύο αυτές ομάδες τροφίμων δρουν προστατευτικά καθώς παρέχουν σημαντικές ποσότητες καλίου και η σύστασή τους είναι τέτοια που εμποδίζει τον σχηματισμό των κρυστάλλων ασβεστίου και ουρικού οξέως.

Σχετικά τέλος με την άποψη που επικρατεί ότι όποιος έχει εμφανίσει πέτρα στα νεφρά πρέπει να αποφεύγει το ασβέστιο και να μην καταναλώνει γαλακτοκομικά προϊόντα, δεν έχει αποδειχθεί κάτι τέτοιο. Ωστόσο είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση τροφίμων που αυξάνουν την περιεκτικότητα των ούρων σε οξαλικά, όπως είναι για παράδειγμα το σπανάκι, η σοκολάτα, οι φράουλες, τα φιστίκια και τα παντζάρια, ώστε να μην αυξάνεται η συγκέντρωση οξαλικού οξέος στα ούρα. Τέλος προσοχή πρέπει να δίνεται στο να αποφεύγουμε αυθαίρετα μεγάλες δόσεις συμπληρωμάτων ασβεστίου και βιταμίνης C.

Συνοψίζοντας, συμπεραίνουμε ότι η νεφρολιθίαση είναι μια πάθηση που μπορεί και να αποφευχθεί αλλά και να αντιμετωπιστεί με την κατάλληλη διατροφή, σύμφωνα πάντα με τις συστάσεις των ειδικών. Η υιοθέτηση αυτών των απλών διατροφικών συμβουλών μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής τόσο σε ασθενείς με πέτρα στα νεφρά όσο και σε άτομα που απλά ακολουθούν τη χρήσιμη τακτική της πρόληψης.

**Πηγές:** [nutrimed.gr](http://nutrimed.gr)- [iatria.gr](http://iatria.gr)

Φαρατζιάν Πωλ, MSc