2 Ιουλίου 2015

Αυξημένη ουρία: Τι πρέπει να προσέξετε στη διατροφή σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ο προσδιορισμός της ουρίας στο αίμα, μαζί με τον προσδιορισμό της κρεατινίνης, χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της λειτουργίας των νεφρών

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Μελέτης Ουρολογικών Παθήσεων (ΙΜΟΠ), η ουρία σχηματίζεται στο ήπαρ από τη διάσπαση των πρωτεϊνών. Στη συνέχεια, περνάει στην κυκλοφορία του αίματος και αποβάλλεται από το σώμα μέσω των νεφρών.

Εάν τα νεφρά δεν λειτουργούν σωστά ή ο οργανισμός χρησιμοποιεί μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης, τα επίπεδα της ουρίας στο αίμα αυξάνονται. Αν υπάρχει σοβαρή ηπατική νόσος, έχουμε το αντίθετο αποτέλεσμα, δηλαδή μείωση της ουρίας στο αίμα.

Τι πρέπει να προσέχει στη διατροφή του κάποιος αν έχει αυξημένη ουρία στο αίμα

Αφού η αυξημένη ουρία στο αίμα συνδέεται άμεσα με την κακή λειτουργία των νεφρών, επιβάλλεται η διατροφή που θα επιλέξει ο ασθενής να μην καταπονεί υπερβολικά τα νεφρά. Μια διατροφή με περιορισμένη ποσότητα πρωτεϊνών και

λίγο αλάτι είναι ιδανική στην περίπτωση αυτή (διαβάστε περισσότερα εδώ).

Τα νεφρά είναι υπεύθυνα και για την απομάκρυνση της περιττής ποσότητας καλίου και φωσφόρου από τον οργανισμό. Εάν τα νεφρά υπολειτουργούν, συνιστάται επομένως να μην είναι υπερβολικά αυξημένη η πρόσληψη των δύο αυτών θρεπτικών. Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι το αβοκάντο, η μπανάνα, το πορτοκάλι, το σύκο, η πατάτα, το σπανάκι, η τομάτα και το καστανό ρύζι. Τροφές πλούσιες σε φώσφορο είναι το ψωμί ολικής άλεσης, η βρώμη, οι ξηροί καρποί και οι ηλιόσποροι. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι πρόσληψη καλίου και φωσφόρου πρέπει να είναι μηδενική εάν η ουρία στο αίμα είναι αυξημένη.

Μεμονωμένες τροφές μπορούν επίσης να διευκολύνουν τη λειτουργία των νεφρών, άρα και να συμβάλλουν στην αποτελεσματικότερη διαχείριση της αυξημένης ουρίας. Για παράδειγμα, τα μούρα (βατόμουρα, μύρτιλλα, φράουλες κ.λπ.) είναι πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία βοηθά τα νεφρά να φιλτράρουν καλύτερα το αίμα και να απομακρύνουν αποτελεσματικότερα την ουρία. Επίσης, το αγγούρι ενεργοποιεί τα νεφρά ώστε να παράγουν μεγαλύτερη ποσότητα ούρων, άρα και να απομακρύνουν μέσω αυτών περιττά υποπροϊόντα

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com