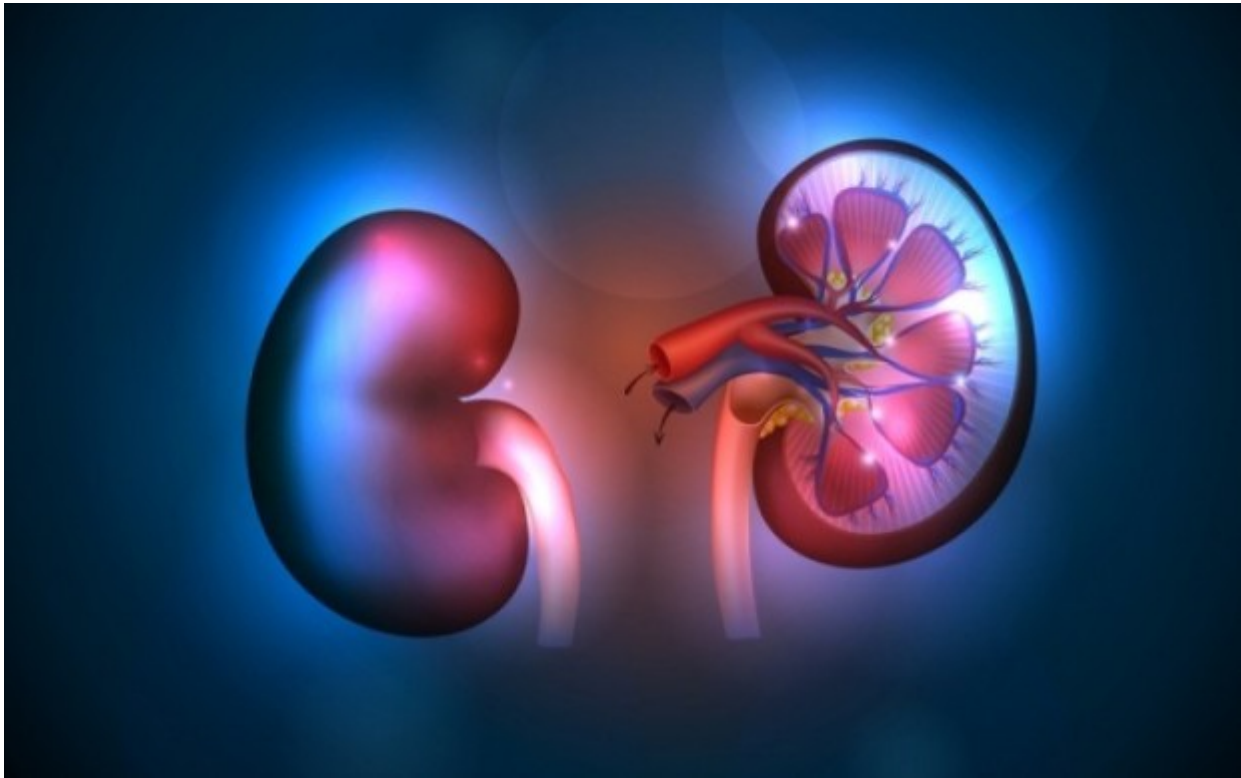


Πέτρες στα νεφρά: Ποιες είναι οι απαγορευμένες τροφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι βλαβερές διατροφικές συνήθειες συμβάλλουν στη δημιουργία στέρεων σχηματισμών στον ουρικό σωλήνα και τα νεφρά.

Υπολογίζεται ότι το 80% της πέτρας των νεφρών αποτελείται από κοιτάσματα ασβεστίου.

Γι' αυτό και πρέπει να αποφεύγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα με υψηλό οξαλικό οξύ.

Τέτοιες είναι:

Το σπανάκι, η μελιτζάνα, η ντομάτα, η πατάτα, τα φιστίκια, η ζάχαρη, τα αμύγδαλα και το κακάο.

Τον κίνδυνο δημιουργίας πέτρας στα νεφρά μπορεί επίσης να αυξήσει η πρόσληψη υψηλής ποσότητας ζωικού λίπους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών, το γκρέιπφρουτ επίσης μπορεί να ενισχύσει τον κίνδυνο ανάπτυξης πέτρας στα νεφρά.

Καλό είναι επίσης να αποφεύγετε όλα τα είδη των τροφίμων που μπορούν να αποσπάσουν νερό από το σώμα προκαλώντας αφυδάτωση.

Αυτά περιλαμβάνουν το αλκοόλ, τον καφέ, τη ζάχαρη, το πολύ ασβέστιο κ.λπ.

Επιβάλλεται τέλος να πίνετε πολύ νερό, που συνεπάγεται συχνότερη ούρηση και

συντελεί στην αποβολή των ιχνοστοιχείων που προκαλούν τον σχηματισμό λίθων στους νεφρούς, μειώνοντας έτσι το ενδεχόμενο να μένουν στάσιμα και να σχηματίζουν μάζες στο ουροποιητικό σύστημα.

Πηγή: onmed.gr