



ΑΠΟ

#### ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ

Οι πέτρες στους νεφρούς είναι συνηθισμένες, καθώς ένας ενήλικας έχει μια στις οκτώ πιθανότητες να παρουσιάσει τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του. Υπάρχουν πέτρες που μπορεί να αποβληθούν χωρίς να το καταλάβουμε, αλλά και πέτρες που μπορεί να προκαλέσουν από πόνο μέχρι και σοβαρότερα προβλήματα. Ευτυχώς υπάρχουν αρκετοί τρόποι που μπορούν να συμβάλουν στη πρόληψη της νεφρολιθίασης.

Πίνετε πολύ νερό. Οι πέτρες στους νεφρούς συνήθως αποτελούνται από ασβέστιο και φωσφορικές ή οξαλικές ενώσεις, που προσλαμβάνονται από τις τροφές και αποβάλλονται μέσω των ούρων. Όταν όμως, συγκεντρωθούν πολλά ανόργανα άλατα στα ούρα, τότε μπορεί να κρυσταλλώσουν και να σχηματίσουν πέτρες. Στόχος σας πρέπει να είναι έξι με οχτώ ποτήρια νερό την ημέρα, ώστε να είναι αραιωμένα τα ούρα.

Κάντε σωματική δραστηριότητα. Η άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της νεφρολιθίασης κατά 33%, σύμφωνα με μια μελέτη στο περιοδικό της American Society of Nephrology (JASN). Κάντε 3 ώρες την εβδομάδα την εβδομάδα σωματική δραστηριότητα, ώστε να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης μιας πέτρας.

Πίνετε καφέ. Και αν αναρωτιέστε πως μπορεί να βοηθήσει ένα ποτήρι του καφέ, τότε πρέπει να γνωρίζετε ότι σε μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό της American Society of Nephrology, έδειξε ότι όσοι έπιναν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι του καφέ είχαν 26% χαμηλότερο κίνδυνο για πέτρες. Ενώ εκείνοι που προτιμούσαν τον ντεκαφεινέ είχαν 16% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν πέτρα στους νεφρούς.

Τέλος, εάν θέλετε να αποφύγετε τη νεφρολιθίαση καλό είναι να περιορίσετε την κατανάλωση της ζωικής πρωτεΐνης, όπως είναι το κρέας. Η συχνή κατανάλωση κρέατος αυξάνει τα οξαλικά και το ουρικό οξύ, τα οποία προκαλούν τον σχηματισμό λίθων. Επίσης, περιορίστε το αλάτι και τις τροφές που είναι πλούσιες σε νάτριο, όπως αλλαντικά, σάλτσες, κονσέρβες και γενικά τα τυποποιημένα προϊόντα.

**Πηγή:** [jenny.gr](http://jenny.gr)