

# Δείτε πώς θα αποφύγετε διατροφικά τις πέτρες στα νεφρά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η δημιουργία πέτρας/πετρών στους νεφρούς, ή αλλιώς νεφρολιθίαση, αποτελεί ένα αρκετά συχνό πρόβλημα του ουροποιητικού συστήματος, το οποίο χαρακτηρίζεται από τη δημιουργία κρυστάλλων στα ούρα, λόγω αυξημένης συγκέντρωσης ορισμένων ουσιών σε αυτά.

Ανάλογα με το μέγεθος των κρυστάλλων που σχηματίζονται, μπορεί να αποτελέσει μια ιδιαίτερα επώδυνη κατάσταση, η οποία ωστόσο είναι δυνατό να προληφθεί μέσω κατάλληλων διαιτητικών χειρισμών, τουλάχιστον όταν δεν εμφανίζεται ως αποτέλεσμα κάποιας υποκείμενης νόσου.

Σίγουρα θα έχετε ακούσει πως το σημαντικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της νεφρολιθίασης, είναι η άφθονη κατανάλωση νερού. Πράγματι, η επαρκής πρόσληψη υγρών βοηθά στην ταχύτερη απομάκρυνση των ούρων, με αποτέλεσμα να μειώνεται η πιθανότητα σχηματισμού κρυστάλλων.

Από την άλλη, ορισμένα συστατικά των τροφών, όταν υπερκαταναλώνονται, μπορεί να συμβάλλουν στη δημιουργία λίθων στους νεφρούς, ειδικότερα σε άτομα με ιστορικό νεφρολιθίασης. Συγκεκριμένα, τα εν λόγω συστατικά περιλαμβάνουν το νάτριο (αλάτι), τα οξαλικά οξέα και την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης.

Συνεπώς, για την πρόληψη της νεφρολιθίασης, προτείνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης αλατιού-νατρίου και η αποφυγή προϊόντων που είναι πλούσια σε αυτό. Παράλληλα, θα ήταν καλό, άτομα που έχουν εμφανίσει στο παρελθόν πέτρες στους νεφρούς να μην υπερκαταναλώνουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε οξαλικά οξέα, όπως το τσάι, η σοκολάτα, το σπανάκι, τα παντζάρια, οι μπάμιες, οι φράουλες, οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα σόγιας, καθώς και πλούσιες πηγές πρωτεΐνης ζωικής προέλευσης.

Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί πως η αυξημένη πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως οι βιταμίνες C και E και το ασβέστιο, μέσω συμπληρωμάτων διατροφής, έχει συσχετιστεί από μελέτες με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης νεφρολιθίασης.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)