magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 6. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Prevence močových kamenů. Lze jejich tvorbu ovlivnit?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prevence-mocovych-kamenu.-Lze-jejich-tvorbu-ovlivnit__s10012x10678.html

Močové kameny se objevují u 10 % populace - nejčastěji v produktivním věku. U velkého procenta pacientů se však potíže s kameny opakují - uvádí se dokonce 50 až 70 %. Co vše může člověk ovlivnit stravou a pitným režimem?

Jak, kde a proč vlastně v těle vznikají?

Močové kameny nazývané také konkrementy (urolithiáza) **vznikají**, když

jsou v moči nerovnovážné poměry či **vyšší koncentrace minerálů a jiných látek, které pak krystalizují.** Většina vznikajících kamenů je velmi drobná, odchází s močí z těla, aniž by se projevovaly nějaké potíže. **Močové kameny se mohou objevit v samotné ledvině (v ledvinné pánvičce)**, v močovodu, močovém měchýři nebo i močové trubici.

- **Pokud se však sejde více faktorů, mohou vznikat i větší, u kterých už při průchodu močovým ústrojím hrozí riziko uvíznutí v zúžených místech (zablokování močových cest pak vede k městnání moči a také k infekci).**

Konkrementy mohou mít různý základ - **vznikají z vápníku, močoviny** (urátové kameny) **nebo šťavelanů** (oxalátové kameny), **fosfátů či struvitů**. K jejich vzniku přispívá také snížená tvorba moči nebo městnání moči, změny pH moči a nedostatek látek, které působí proti krystalizaci a agregaci (např. hořčík, citráty, aj.). Tvorbu kamenů může „podporovat“ i užívání některých léků – např. antacid (léky snižující kyselost žaludečního obsahu) nebo sulfonamidových antibiotik. **Nejběžnější jsou kameny tvořené vápníkem a šťavelany.**

- **Častěji se močové kameny tvoří u obézních osob**, ale i u lidí, které opakovaně trápí infekce močového traktu.

V rámci **diagnostiky** močových kamenů se provádí **odběry krve, rozbor moči, ultrazvukové vyšetření nebo rentgen**. **Léčba může být různá** – záleží na množství konkrementů (kamenů), jejich velikosti, místě uložení, potížích. Některé typy kamenů je možné rozdrtit (pomocí ultrazvuku, laserem, rázovou vlnou, apod.), kameny z kyseliny močové (urátové kameny) je možné rozpustit změnou pH moči, ale **v některých případech není jiné řešení než operace.**

Nešiďte pitný režim a tekutiny přijímejte pravidelně!

Pokud se u člověka již někdy močové kameny objevily, je poměrně dost pravděpodobné, že by se mohl jejich výskyt opakovat. **A co vše můžeme udělat pro to, abychom tomu zabránili?**

- Velmi důležitý je **dostatečný příjem tekutin** – pokud pijeme málo tekutin, riziko vzniku močových kamenů se zvýší o 40 %. Měli bychom si tak hlídat, že **denně vypijeme 2,5-3 litry vhodných tekutin** – a v letních slunných dnech, při aktivním pohybu nebo při zvýšeném pocení **i více**.

Pokud na pití v průběhu dne zapomínáme a pak vypijeme najednou větší

množství tekutin, není to zrovna ideální. Abychom zabránili zahuštění moči, **musíme pít průběžně** – ani navečer není vhodné omezovat příjem tekutin. Nejsme-li si jistí, zda pijeme dostatečně, napovědět nám může **sledování barvy moči – měla by být nejvýše světle žlutá**.

Nejvhodnější tekutinou je pitná čistá voda, můžeme ji však prostřídat ředěnými ovocnými šťávami, ovocným a bylinným **čajem**, slabším černým, zeleným či bílým čajem, **minerálními vodami** (vhodnější je střídat jejich druhy). Často vychvalované **pivo není příliš vhodné**, tvorbě kamenů nezabrání – a to zejména, pokud se jedná o kameny vzniklé v důsledku nadbytku kyseliny močové (urátové kameny).

Kameny - šťavelany, nebo uráty? Podle toho změňte i stravu

Změny se ale týkají nejen pitného režimu, ale **i stravy.**

- **Neměli bychom to přehánět s příjmem bílkovin** (zejména těch živočišných).

Zcela postačí 0,8-1 g bílkovin na kilogram váhy a den, můžeme zařadit i bezmasé dny, kdy při stravování využijeme jiné zdroje kvalitních bílkovin

(luštěniny, vejce, mléko a mléčné výrobky). **Trápí-li nás nadváha nebo obezita, měli bychom se snažit zredukovat svou hmotnost** – v tom nám pomůže nejen vhodný výběr potravin, ale i **pravidelný pohyb.**

- **Pozor** bychom měli dávat i **na příjem sodíku (a soli)** – neměl by překračovat 4-5 g/den.

Měli bychom omezit přisolování, **dochucovat pokrmy zelenými natěmi bylinek**, vyhnout se potravinám s přidanou solí – např. instantním výrobkům, uzeninám, slaným pochutinám, směsím koření se solí, konzervovaným potravinám ve slaném nálevu. **Nevhodný je i vysoký příjem vápníku** – lépe je přijímat pravidelně 800-1200 mg/ den. **Můžeme čerpat vápník jak z mléka a mléčných výrobků, tak i z ořechů, brokolice či luštěnin.**

- **Omezte puriny.**

Při výskytu urátových kamenů (z kyseliny močové) **se doporučuje upravit strava** pro snížení hladiny purinů v organismu – úprava je **stejná jako při onemocnění dnou.** Ze stravy je vhodné vyřadit vnitřnosti, vývary z masa, zvěřina a maso mladých zvířat, méně vhodné jsou také některé typy ryb – např. makrela, sardinky, sledi a ančovičky. **Porci masa se doporučuje snížit na max. 100 g/den, konzumaci uzenin je vhodné omezit. Nevhodné je i větší množství čokolády, u luštěnin,** které jsou také na

puriny bohaté – je vhodné pravidelně zařazovat jejich menší množství.

- **Snižte příjem šťavelanů**

Pokud se objevily **kameny oxalátové** – ze šťavelanu vápenatého – je vhodné **omezit nebo snížit konzumaci** potravin, které jsou na šťavelany bohaté. Mezi ty patří **špenát, rebarbora, červená řepa, kapusta, mandle a ořechy, kakao.** Pokud chceme některou z těchto potravin zařadit, je vhodnější **konzumovat ji zároveň se zdrojem vápníku** (tedy např. mlékem nebo mléčným výrobkem, luštěninami) – šťavelany a vápník budou reagovat již v trávicím traktu a **nemělo by pak docházet k tvorbě močových kamenů.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz