



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 12. 6. 2020 | Daniel Mareš

Co všechno škodí ledvinám. Na sycené limonády zapomeňte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-vsechno-skodi-ledvinam.-Na-sycene-limonady-zapomente__s10012x19406.html

V letních dnech je nezbytný příjem většího množství tekutin. To ale neznamená, že byste měli vypít litry sycených slazených limonád nebo minerálek. Naše ledviny kvůli tomu totiž docela trpí. Vadí jim toho ale mnohem víc.



Ať už se chystáte do posilovny, na výlet, nebo si připravujete pití do práce, rozhodně se vyhněte perlivým nápojům. Taky se vám zdá, že vás osvěží mnohem víc? Není to ale pravda - **žádný rozdíl mezi nimi není.**

„Zejména pití slazených sycených nápojů může vést až k poškození

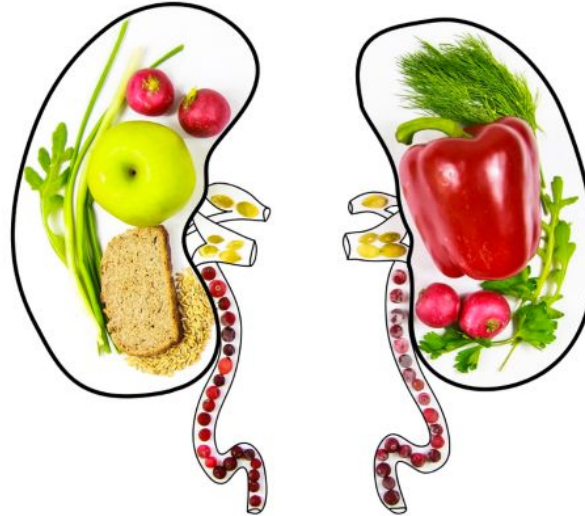
ledvin," uvádí praktická lékařka Lucie Nováková s tím, že jejich konzumace mimo jiné zvyšuje krevní tlak. Lékařka připomíná, že **sycené nápoje zvyšují přítomnost bílkovin v moči**. „Právě to je jedním z hlavních problémů pro naše ledviny." Obsahují ale i kyselinu, která **způsobuje vznik takzvaných ledvinových kamenů**. „U limonád jsou pak problémem umělá sladidla a sodík," doplňuje Nováková.

Poškození ledvin je velice často nevratné a pacientům může způsobit trvalé potíže v každodenním životě.

„Obecně pak platí, že dlouhodobé pití sycených slazených nápojů podporuje obezitu. Náhradní sladidla totiž **ničící přirozenou schopnost těla regulovat příjem kalorií a také podporují chuť na sladké**. Pro ženy i muže je největším problémem, že tuk ukládají v oblasti pasu. Podporují tak riziko zvýšeného cholesterolu a také zvyšují riziko vzniku cukrovky".

S masem to nepřehánějte

Onemocnění ledvin způsobuje i vyšší příjem soli a bílkovin.



„Neměli bychom to tak přehánět v solení potravin a [maso bychom neměli konzumovat každý den](#) – stačí, když si jej dáte třeba tak **dvakrát, třikrát týdně a i tak záleží na jeho úpravě,**“ popisuje doktorka.

Nejlepší je **dušené maso**. Aby si zachovalo veškeré tělu prospěšné látky, je nejlepší jej jíst dušené – k tomu skvěle poslouží různé parní hrnce. Vyhýbejte se naopak smaženému a příliš „tlustému“ masu, jako je například krkovice.

Onemocněním ledvin jsou podle Novákové nejvíce ohroženy například **lidé s vysokým krevním tlakem, jedinci trpící obezitou či [cukrovkou](#)**.

„Větší pravděpodobnost poškození ledvin se pak objevuje u jedinců se srdečními problémy. Komplikace se objevují i u lidí, které trpí onemocněním jater,“ říká lékařka.

Pozor na léky proti bolesti

Strašákem pro naše ledviny mohou být i některé léky proti bolesti.



„Problémem je, že velké množství volně prodejných léků má **různé**

nežádoucí účinky. Ty mohou nenávratně poškodit ledviny zcela zdravým lidem a ublížit i těm, kteří se s ledvinami již léčí. Velkým nebezpečím jsou zejména medikamenty, které obsahují **paracetamol a kyselinu acetylsalicylovou** – pozor byste si tak měli dát na paralen i na ibuprofen,“ uvádí Nováková.

- Kyselinu acetylsalicylovou obsahuje i **acylpyrin či ibuprofen.**

„Tato kyselina snižuje průtok krve hluboko ve tkáni ledvin. Paracetamol také poškozuje ledviny, ale zatím přesně nevíme, jakým mechanismem,“ uvádí lékařka a dodává, že je vždy nutné se poradit o lécích, které chcete aplikovat, se svým lékařem. Ten vám poradí, co je právě pro vás to nejlepší.

„Důležité je **číst příbalové letáky.** Pokud je budete užívat v menších dávkách, nežádoucí účinky se nemusí projevit. Pokud ale budeme užívat třeba šest až deset tablet denně, mohli bychom dojít až do stádia omezení funkce našich ledvin. Jak už bylo uvedeno, lidé, kteří mají sníženou funkci ledvin nebo mají problémy s játry a se srdcem, by takové léky měli úplně vynechat. Nevýhodou také je, že **příznaky onemocnění ledvin se ihned neprojeví.** Můžeme je

začít pociťovat klidně až po několika letech užívání analgetik,“
připomíná doktorka.

Lékařka apeluje, že je vždy nutné si pořádně přečíst příbalový leták a **vždy dbát rad svého ošetřujícího lékaře**. V žádném případě pak analgetika nekombinujte, jejich účinky se totiž mohou navzájem ovlivňovat.

Copyright © 2023

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