



Nastanek ledvičnih kamnov lahko v veliki meri preprečimo z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje veliko gibanja v povezavi z zdravimi prehranskimi navadami ter prilagojenimi spremembami pri vnosu tekočin, soli oziroma natrija, kalcija, živil živalskega izvora in purinov ter sadja in zelenjave.

POVEČAJTE VNOS TEKOČINE

Nastanek ledvičnih kamnov najbolje preprečimo z zadostnim vnosom tekočine. Popiti moramo toliko tekočine (najbolje vode), da dnevno izločimo več kot 2,0 litra urina. Priporočljivo je, da na dan popijete **vsaj 2,5 do 3 litre vode**. Pijte večkrat na dan in imejte ob sebi vedno stekleničko z vodo.

Za uspešno hidracijo je najboljšo uživanje **navadne ali mineralne vode, kokosove vode ter nesladkanih čajev**. Povečajte tudi vnos hrane, ki vsebuje veliko vode, kot so sadje in zelenjava, smoothieji, sveži sadni ali sadno-zelenjavni sokovi ter domače zelenjavne juhe.

Opazujte količino izločenega urina – ob ustreznem vnosu tekočine bi morali **izločiti med 2 in 2,5 litra urina dnevno**. Urin naj bo svetle barve. V vročem podnebju in ob večji telesni aktivnosti pijte še več tekočine, da nadomestite izgubo s potenjem.

Izogibajte se sladkanim in gaziranim pijačam, fruktoznim sirupom, energijskim napitkom, napitkom z dodanimi sladili ter pretiranemu uživanju alkohola.

OMEJITE VNOS SOLI OZIROMA NATRIJA

Več kot je soli v prehrani, več kalcija se izloča v urin. Višja koncentracija kalcija v urinu pomeni večje tveganje za nastanek ledvičnih kamnov. Z omejenim vnosom soli oziroma natrija bo v urinu manj kalcija, s tem pa se zmanjša tudi tveganje za nastanek kamnov.

Prehrana z manj soli je temelj zdrave prehrane. Vključuje čim manj predelanih živil, veliko zelenjave in sadja, polnovredna živila ter čim manj mastne, hitre hrane, mesnin ter maščob in beljakovin živalskega izvora. Priporočljivo je, da čim redkeje posegate po živilih, ki so že na okus slana, ter da si čim več **jedi pripravljate doma iz osnovnih živil**. Takšna hrana vsebuje manj soli in več koristnih hranil.

Odvadite se dosoljevanja pri kuhi in za mizo. Hrane ne solite, še preden jo poskusite. Namesto soli uporabljajte sveža, suha ali zamrznjena zelišča in začimbe. Cele začimbe dodajte na začetku kuhanja, mlete pa proti koncu. Uporabljajte tudi marinade iz kisa ali limoninega soka, kakovostnega olja, gorčice, čebule, česna in drugih začimb, ki jedem izboljšajo okus brez dodatka soli.

Izogibajte se jedem z veliko soli, kot so mesnine (klobase, hrenovke, salame, hamburgerji, prekajeno meso), paštete, mesni namazi, juhe iz vrečke, konzervirana hrana, slani prigrizki, jušne kocke, mesni ekstrakti ter slane začimbne mešanice. Nadomestilo ene vrste soli z drugo (npr. himalajsko) ne prinaša prednosti, saj je sol vedno vir natrija.

Pri nakupu berite prehranske deklaracije. Izbirajte živila, ki vsebujejo **do 0,3 g soli na 100 g** (oziroma 0,1 g natrija na 100 g). Če izdelek vsebuje več kot 1,5 g soli na 100 g, ni najbolj primeren za vaše zdravje. Če je sol med prvimi tremi sestavinami, takšno živilo ni najboljša izbira. Konzervirano hrano, kot so ribe, fižol, stročnice, kislo zelje ali olive, pred uporabo odcedite in sperite.

POSKRbite ZA PRIMEREN VNOS KALCIJA

V preteklosti je veljalo, da je treba za preprečevanje ledvičnih kamnov omejiti vnos kalcija, vendar to ne drži. Raziskave so pokazale, da zmanjšan vnos kalcija celo poveča tveganje za nastanek kamnov. Primeren vnos kalcija namreč omogoča vezavo kalcija in oksalata v črevesju, zaradi česar se manj oksalata absorbira v kri in izloča z urinom. S tem se zmanjša nastajanje kamnov iz kalcijevega oksalata, ki so najpogostejši.



Priporočen dnevni vnos kalcija za odrasle je med 1000 in 1200 mg. Dobri viri so mleko in mlečni izdelki, zlasti fermentirani (kefir, pinjenec, skuta, jogurt, sirotka). Pomembni rastlinski viri kalcija so brokoli, zelje, kitajsko zelje, ohrovt, koromač, por in tofu (pripravljen s kalcijevim sulfatom), suhe fige, suhe slive, dateljni ter mandlji, brazilski oreščki, lešniki in sezam. Primeren vnos kalcija je pomemben tudi za zdrave kosti in preprečevanje osteoporoze.

OMEJITE VNOS ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA TER PURINOV

Živila živalskega izvora vsebujejo veliko purinov, ki se presnovijo v sečno kislino. Povišana koncentracija sečne kisline v krvi in urinu ustvarja kislo okolje, ki spodbuja nastanek uratnih kamnov.

Zato omejite vnos drobovine, rdečega mesa, mesnin, mastnih rib, kože rib in perutnine, školjk, mesnih ekstraktov ter kvasa. Vnos živil s srednjo vsebnostjo purinov, kot so jagnjetina, perutnina in nekatere vrste rib, naj bo le občasen, velikost porcije pa naj ne presega 85 g. Zelenjavo z višjo vsebnostjo purinov (stročnice, gobe, beluši, špinača, ohrovt, brstični ohrovt, cvetača) uživajte v manjših porcijah, vendar je ni treba popolnoma izločiti.

Povečajte vnos citrusov, predvsem limon in pomaranč. Priporočljivo je, da si zjutraj pripravite limonado s toplo vodo. Citrati se v urinu vežejo s kalcijem in pomagajo preprečevati nastanek kamnov. Omejite uživanje alkohola, predvsem piva, ter se izogibajte zelo mastni, ocvrti in pekoči hrani ter fruktoznim sirupom.

POVEČAJTE VNOS SADJA IN ZELENJAVE

Vsakodnevni vnos raznolikega in sezonskega sadja ter zelenjave je temelj zdrave prehrane in pomembno pripomore k zmanjšanemu nastajanju kamnov. Sadje in zelenjava povečujeta pH urina ter vsebujeta citrat in kalij, ki ugodno vplivata na zmanjšanje nastajanja ledvičnih kamnov.

FIZIČNA AKTIVNOST IN TELESNA TEŽA

Redna telesna aktivnost in primerna telesna teža sta pomembna dejavnika preprečevanja ledvičnih kamnov. Priporočljiva je skoraj **vsakodnevna aktivnost (3–5-krat tedensko)**, ki traja **vsaj 30 minut**. Že hitra hoja, tek, kolesarjenje ali plavanje lahko pomembno prispevajo k boljšemu zdravju.

Debelost je dejavnik tveganja za nastanek ledvičnih kamnov. Že izguba 5 % telesne teže lahko pomembno izboljša zdravstveno stanje. Prekomerna telesna teža in debelost se opredelujeta z indeksom telesne mase (ITM), ki ga izračunamo kot telesno težo v kilogramih, deljeno s kvadratom telesne višine v metrih.

Viri: Splošna dietna navodila za bolnike z ledvičnimi kamni, Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane v sodelovanju z Delovno skupino za ledvične kamne pri Slovenskem nefrološkem društvu

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami .
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.