



Kamienie nerkowe (kamica nerkowa) i ich związek z dietą

Po pierwsze, oto podsumowanie: witamina C nie powoduje kamieni nerkowych. W rzeczywistości witamina C zwiększa przepływ moczu, korzystnie obniża pH moczu i zapobiega wiązaniu się wapnia ze szczawianami w moczu. Więcej na ten temat poniżej.

Istnieje pięć rodzajów kamieni nerkowych:

Kamienie z fosforanu wapnia są powszechne i rozpuszczają się w moczu zakwaszonym kwasem askorbinowym witaminy C.

Kamienie szczawianu wapnia są jeszcze bardziej powszechne, ale nie rozpuszczają się w kwaśnym moczu. Więcej na ich temat poniżej.

Fosforan magnezowo-amonowy (kamienie struwitowe) są znacznie rzadsze, często pojawiają się po infekcji. Rozpuszczają się w moczu zakwaszonym witaminą C.

Kamienie kwasu moczowego wynikają z problemów z metabolizmem puryn (chemiczna podstawa adeniny, ksantyny, teobrominy i kwasu moczowego). Mogą one powstawać w stanach takich jak dna moczanowa.

Kamienie cystynowe wynikają z dziedzicznej niezdolności do ponownego wchłaniania cystyny. Większość kamieni u dzieci jest tego typu i są one rzadkie.

Rola witaminy C w zapobieganiu i rozpuszczaniu kamieni nerkowych:

Bardzo powszechne kamienie z fosforanu wapnia mogą istnieć tylko w drogach moczowych, które nie są kwaśne. Kwas askorbinowy (najpopularniejsza forma witaminy C) zakwasza mocz, rozpuszczając w ten sposób kamienie fosforanowe i zapobiegając ich powstawaniu.

Kwaśny mocz rozpuszcza również kamienie fosforanu magnezowo-amonowego, które w przeciwnym razie wymagałyby usunięcia chirurgicznego. Są to te same kamienie struwitowe, które towarzyszą infekcjom dróg moczowych. Zarówno infekcje, jak i kamienie można łatwo wyleczyć witaminą C w dużych dawkach. OBA są praktycznie w 100% możliwe do uniknięcia dzięki codziennemu spożywaniu znacznie większych niż RDA ilości kwasu

askorbinowego. Myśl o gramach, a nie miligramach! Goryl otrzymuje około 4000 mg witaminy C dziennie w swojej naturalnej diecie. Amerykańskie RDA dla ludzi wynosi tylko 60 mg. Ktoś się myli i nie sądzę, by były to goryle.

Powszechny kamień szczawianu wapnia może tworzyć się w kwaśnym moczu niezależnie od tego, czy ktoś przyjmuje witaminę C, czy nie. Jednakże, jeśli dana osoba otrzymuje odpowiednie ilości witamin z grupy B i magnezu, tego typu kamienie nie tworzą się. Jakikolwiek popularny suplement B-complex dwa razy dziennie, plus około 400 miligramów magnezu, jest zwykle wystarczający.

Askorbinian (aktywny jon w witaminie C) zwiększa produkcję szczawianów w organizmie. Jednak w praktyce witamina C nie zwiększa tworzenia się kamieni szczawianowych. Doktorzy Emanuel Cheraskin, Marshall Ringsdorf, Jr. i Emily Sisley wyjaśniają w *The Vitamin C Connection* (1983), że kwaśny lub lekko kwaśny mocz zmniejsza poziom związków wapnia i szczawianów, zmniejszając możliwość powstawania kamieni. "Witamina C w moczu ma tendencję do wiązania wapnia i zmniejszania jego wolnej formy. Oznacza to mniejsze prawdopodobieństwo oddzielenia się wapnia w postaci szczawianu wapnia (kamieni)". (str. 213) Ponadto moczopędne działanie witaminy C zmniejsza warunki statyczne niezbędne do tworzenia się kamieni. Szybko płynące rzeki odkładają niewiele mułu.

Ponadto można uniknąć nadmiaru szczawianów, nie jedząc (dużo) rabarbaru, szpinaku lub czekolady. Jeśli lekarz uważa, że dana osoba jest szczególnie podatna na tworzenie się kamieni szczawianowych, osoba ta powinna zapoznać się z poniższymi sugestiami, zanim zrezygnuje z korzyści płynących z witaminy C.

Robert F. Cathcart II, M.D. pisze na temat "Dlaczego ogromne dawki askorbinianu nie powodują powstawania kamieni nerkowych?".

"Lata temu, kiedy Linus Pauling napisał swoją książkę "Witamina C i przeziębienie", krytycy natychmiast nazwali przyjmowanie dużych dawek witaminy C niebezpiecznym, ponieważ powodowałyby to powstawanie kamieni nerkowych ze szczawianu wapnia. Ta praktyka wmawiania ludziom, że witamina C powoduje kamienie nerkowe, jest kontynuowana do dziś przez krytyków witaminy C, pomimo braku klinicznych dowodów na występowanie kamieni nerkowych u osób przyjmujących witaminę C.

"Postawiono hipotezę, że skoro znaczny procent askorbinianu jest metabolizowany i wydalany w postaci kwasu szczawowego, to ten kwas szczawowy powinien łączyć się z wapniem w moczu i odkładać się w postaci kamieni nerkowych ze szczawianu wapnia. Prawdą jest, że ci z nas, którzy przyjmują duże dawki askorbinianu, mają podwyższony poziom kwasu szczawowego w moczu, ale nie mają kamieni nerkowych. Przy milionach ludzi na świecie przyjmujących witaminę C, gdyby witamina C powodowała kamicę nerkową, do tego czasu odnotowano by masową epidemię kamicy nerkowej. Nic takiego nie miało miejsca.

"Zaczęłem stosować witaminę C w ogromnych dawkach u pacjentów w 1969 roku. Do czasu, gdy przeczytałem, że askorbinian powinien powodować kamienie nerkowe, miałem kliniczne dowody na to, że nie powoduje on kamieni nerkowych, więc kontynuowałem przepisywanie pacjentom ogromnych dawek. Do dziś (2006) szacuję, że podałem 25 000 pacjentom ogromne dawki witaminy C i u żadnego z nich nie rozwinęły się kamienie nerkowe. U dwóch pacjentów, którzy zmniejszyli dawki do 500 mg dziennie, rozwinęły się kamienie nerkowe szczawianu wapnia. Podniosłem ich dawki z powrotem do bardziej masywnych dawek i dodałem magnez i B6 do ich programu, a kamienie nerkowe już się nie pojawiły. Myślę, że niskie dawki nie miały żadnego wpływu, a kamienie nerkowe pojawiły się u nich przez przypadek, ponieważ nie przyjmowali wystarczającej ilości witaminy C".

Sposoby dla KAŻDEGO, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych:

Zmaksymalizuj spożycie płynów. Pij zwłaszcza soki owocowe i warzywne. Soki pomarańczowe, winogronowe i marchwiowe są bogate w cytryniany, które hamują zarówno gromadzenie się kwasu moczowego, jak i tworzenie się soli wapnia. (Carper, J. "Orange Juice May Prevent Kidney Stones", *Lancaster Intelligencer-Journal*, 5 stycznia 1994 r.)

Kontroluj pH moczu. Kwaśny mocz pomaga zapobiegać infekcjom dróg moczowych, rozpuszcza zarówno kamienie fosforanowe, jak i struwitowe i nie powoduje powstawania kamieni szczawianowych.

Jedz warzywa: badania wykazały, że szczawiany w diecie generalnie nie są istotnym czynnikiem w powstawaniu kamieni. Zaleca się jednak unikać rabarbaru i szpinaku.

Większość kamieni nerkowych składa się z wapnia, a większość Amerykanów cierpi na jego niedobór. Zamiast obniżyć spożycie wapnia, zmniejsz nadmiar fosforu w diecie, unikając napojów gazowanych, zwłaszcza coli. Napoje bezalkoholowe zawierają nadmierne ilości fosforu w postaci kwasu fosforowego.

Przyjmowanie suplementu magnezu w ilości CO NAJMNIEJ 300-350 mg/dzień (więcej może być pożądane w celu utrzymania idealnej równowagi 1:2 magnezu do wapnia).

Pamiętaj, aby codziennie przyjmować dobry suplement witaminy B-kompleks, który zawiera pirydoksynę (witaminę B-6). Niedobór witaminy B-6 powoduje powstawanie kamieni nerkowych u zwierząt doświadczalnych. W dużych dawkach jest ona również stosowana w medycynie do leczenia kamieni nerkowych. Pamiętaj.

* Niedobór witaminy B-6 jest bardzo powszechny u ludzi.

* Niedobór witaminy B-1 (tiaminy) również wiąże się z powstawaniem kamieni (Hagler i Herman, "Oxalate Metabolism, II" *American Journal of Clinical Nutrition*, 26:8, 882-889, sierpień, 1973).

7. Dodatkowo, niski poziom wapnia może powodować powstawanie kamieni wapniowych (L. H. Smith, et al,

"Medical Evaluation of Urolithiasis" Urological Clinics of North America 1:2, 241-260, czerwiec 1974).

W przypadku kwasu moczowego/kamieni purynowych (dna moczanowa) przestań jeść mięso! Tabele żywieniowe i podręczniki wskazują mięso jako główne źródło puryn w diecie. Leczenie naturopatyczne dodaje posty sokowe i jedzenie wiśni. Zwiększone spożycie witaminy C pomaga poprzez poprawę wydalania kwasu moczowego z moczem. (Cheraskin, et al, 1983). Należy stosować buforowany askorbinian "C".

Osoby z kamieniami cystynowymi (tylko 1% wszystkich kamieni nerkowych) powinny przestrzegać diety o niskiej zawartości metioniny i stosować buforowaną witaminę C.

Kamienie nerkowe są związane z wysokim spożyciem cukru, więc należy spożywać mniej (lub wcale) dodanego cukru (J. A. Thom, et al "The Influence of Refined Carbohydrate on Urinary Calcium Excretion," British Journal of Urology, 50:7, 459-464, grudzień, 1978).

Infekcje mogą powodować warunki sprzyjające tworzeniu się kamieni, takie jak nadmierne stężenie moczu (z powodu gorączki, pocenia się, wymiotów lub biegunki). Stosuj dobrą profilaktykę zdrowotną, a zwróci Ci się to z nawiązką.

Dodatkowe informacje na temat tego, dlaczego dawki witaminy C nie powodują powstawania kamieni nerkowych, ze szczególnym uwzględnieniem dożylniej terapii witaminą C: [http://doctoryourself.com/C_Kidney_December TL letter.pdf](http://doctoryourself.com/C_Kidney_December_TL_letter.pdf)

ODNIESIENIA:

Gerster H. No contribution of ascorbic acid to renal calcium oxalate stones. *Ann Nutr Metab.* 1997;41(5):269-82.

"Nawet jeśli pewna część szczawianów w moczu pochodzi ze zmetabolizowanego kwasu askorbinowego (AA), przyjmowanie dużych dawek witaminy C nie zwiększa ryzyka wystąpienia kamieni nerkowych ze szczawianu wapnia. (I) W zakrojonym na szeroką skalę badaniu Harvard Prospective Health Professional Follow-Up Study, grupy w najwyższym kwintylu spożycia witaminy C (ponad 1500 mg/dzień) miały niższe ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych niż grupy w najniższych kwintylach."

Revusova V, Zvara V, Karlikova L, Suchanek B. Prognosis of urolithiasis and nephrocalcinosis in hypomagnesemia. *Czech Med.* 1985;8(4):207-13.

Kridl J, Zvara V, Revusova V, Gratzlova J, Ondrus B. *Bratisl Lek Listy.* 1984 Jan;81(1):21-8. Slovak.

Ringsdorf WM Jr, Cheraskin E. Nutritional aspects of urolithiasis. *South Med J.* 1981 Jan;74(1):41-3, 46. Review.

Schneider HJ, Hesse A, Berg W, Kirsten J, Nickel H. *Z Urol Nephrol.* 1977 Jun;70(6):419-27. German.

Revusova V, Gratzlova J, Zvara V, Kridl J, Suchanek B, Breza J. The evaluation of some biochemical parameters in pyridoxine-treated calcium oxalate renal stone formers. *Urol Int.* 1977;32(4):348-52.

Izashvili NP, Kasabian EV. *Urol Nefrol (Mosk).* 1973 May-Jun;38(3):9-13. Russian.

Gershoff SN. Production of urinary calculi in vitamin B6-deficient male, female and castrated male rats. *J Nutr.* 1970 Jan;100(1):117-22.

Takasaki E, Shimano E. The urinary excretion of oxalic acid and magnesium in oxalate urolithiasis. *Invest Urol.* 1967 Nov;5(3):303-12.

The effect of magnesium and pyridoxine on formation of calcium oxalate stones in man. *Nutr Rev.* 1967 Oct;25(10):304-5. Review.

Gershoff SN, Prien EL. Effect of daily MgO and vitamin B6 administration to patients with recurring calcium oxalate kidney stones. *Am J Clin Nutr.* 1967 May;20(5):393-9.

Takasaki E, Shimano E. The urinary excretion of oxalic acid and magnesium in oxalate urolithiasis. *Invest Urol.* 1967 Nov;5(3):303-12.

The effect of magnesium and pyridoxine on formation of calcium oxalate stones in man. *Nutr Rev.* 1967 Oct;25(10):304-5. Review.

Gershoff SN, Prien EL. Effect of daily MgO and vitamin B6 administration to patients with recurring calcium oxalate kidney stones. *Am J Clin Nutr.* 1967 May;20(5):393-9.

Lyon ES, Borden TA, Ellis JE, Vermeulen CW. Calcium oxalate lithiasis produced by pyridoxine deficiency and inhibition with high magnesium diets. *Invest Urol.* 1966 Sep;4(2):133-42.

Cheraskin, Ringsdorf Jr. and Sisley: *The Vitamin C Connection*, Harper and Row, 1983

Pauling, Linus. "Are Kidney Stones Associated with Vitamin C Intake?" *Today's Living*, September, 1981

Pauling, Linus. "Crystals in the Kidney," *Linus Pauling Institute Newsletter*, 1:11, Spring, 1981

Pauling, Linus. *How to Live Longer and Feel Better*, Freeman, 1986

OBALANIE MITÓW O WITAMINIE C

Czy jakiś klaun wciąż próbuje ci wmówić, że witamina C jest w jakiś sposób niebezpieczna? Albo że nie należy przyjmować więcej niż 200 mg dziennie? Istnieją doskonałe artykuły, które warto przeczytać na stronie

<http://www.whale.to/v/c/index.html>

A oto kilka naprawdę dobrych wiadomości dla wszystkich zdrowych świrów, którzy każdego dnia tak dzielnie próbują przekonać przyjaciół, wrogów i rodzinę do przyjmowania witamin.

BADANIE BEZPIECZEŃSTWA WITAMINY C

"Kwas askorbinowy jest substancją ogólnie uznaną za bezpieczną (GRAS). Myszy, którym podawano kwas askorbinowy podskórnie i dożylnie w dawkach dziennych (500 do 1000 mg/kg m.c.) przez 7 dni, nie wykazywały zmian w apetycie, przybieraniu na wadze i ogólnym zachowaniu, a badanie histologiczne różnych narządów nie wykazało żadnych zmian. Kwas askorbinowy działał fotoprotekcyjnie, gdy był stosowany na skórę myszy i świń przed ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe (UV). . . . Ciężarnym myszom i szczurom podawano codzienne doustne dawki kwasu askorbinowego do 1000 mg/kg masy ciała bez oznak działania toksycznego dla dorosłych, teratogennego lub fetotoksycznego. Kwas askorbinowy i askorbinian sodu nie były genotoksyczne w kilku bakteryjnych i ssaczych systemach testowych, co jest zgodne z właściwościami przeciwutleniającymi tych substancji chemicznych. . . . Dane te w połączeniu z brakiem doniesień w literaturze klinicznej o uczuleniu na kwas askorbinowy zdecydowanie potwierdzają bezpieczeństwo tych składników.

Elmore AR. *Final report of the safety assessment of L-Ascorbic Acid, Calcium Ascorbate, Magnesium Ascorbate, Magnesium Ascorbyl Phosphate, Sodium Ascorbate, and Sodium Ascorbyl Phosphate as used in cosmetics. Int J Toxicol. 2005;24 Suppl 2:51-111.*

WITAMINA C NIE POWODUJE KAMICY NERKOWEJ

"Związek między spożyciem witamin B6 i C a ryzykiem wystąpienia objawowych kamieni nerkowych został prospektywnie zbadany w kohorcie 85 557 kobiet bez kamieni nerkowych w wywiadzie. . . . Duże dawki witaminy B6 mogą zmniejszać ryzyko powstawania kamieni nerkowych u kobiet. Rutynowe ograniczanie witaminy C w celu zapobiegania powstawaniu kamieni wydaje się nieuzasadnione.

Curhan, G. C., Willett, W. C., Speizer, F. E., Stampfer, M. J. *Intake of vitamins B6 and C and the risk of kidney stones in women. J Am Soc Nephrol 10:4:840-845, Apr 1999.*

WITAMINA C ZAPOBIEGA I LECZY POLIPY ODBYTU

Jerome J. DeCosse, M.D., Ph.D., Mark B. Adams, M.D., Joseph F. Kuzma, M.D., Paul LoGerfo, M.D., and Robert E. Condon, M.D. *Effect of ascorbic acid on rectal polyps of patients with familial polyposis. Surgery, November, 1975, Vol. 78, No. 5, pp. 608-612.*

<http://www.whale.to/v/c/index.html>

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA ZMNIEJSZONE PRZEZ WITAMINĘ C

"Tym razem częstość występowania choroby wieńcowej serca spadła o 27%, a częstość występowania udaru mózgu spadła o 26% wśród osób z najwyższą kategorią witaminy C w surowicy. W badaniu NHANES I Epidemiologic Follow-up Study stwierdzono, że najwyższe spożycie witaminy C miało od 25% do 50% zmniejszenie śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych."

Simon, JA et al. *Serum ascorbic acid and cardiovascular disease prevalence in U.S. adults. Epidemiology, 1998;9:316-321.*

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/kidney.html>



Jak zapobiegać chorobom nerek i leczyć je dietą

Nerki – dwa niewielkie narządy w kształcie fasoli – znajdują się tuż pod klatką piersiową po obu stronach kręgosłupa. Nad każdą z nerek znajdują się nadnercza. Każdego dnia nerki filtrują do 150 litrów krwi, a poprzez mocz usuwają z organizmu produkty odpadowe.

Jednym z powodów, dla których należy pić wystarczającą ilość wody jest zapewnienie zdrowego funkcjonowania nerek. W rzeczywistości chroniczne lekkie odwodnienie organizmu jest jedną z najczęstszych przyczyn kamicy nerkowej.

Nieprawidłowe funkcjonowanie nerek wiąże się również z szeregiem innych poważnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie i choroby serca. Typowe objawy zaburzeń czynności nerek to:

- Częste oddawanie moczu
- Problemy podczas oddawania moczu
- Uczucie bólu lub pieczenia podczas oddawania moczu
- Ciągłe pragnienie

Prawidłowe funkcjonowanie nerek jest niezbędne do utrzymania homeostazy w organizmie, co ma także wpływ na skład krwi. Nerki są na przykład odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego poziomu pH i równowagi elektrolitowej (równowaga pomiędzy sodem, potasem i fosforanami).

Nerki produkują również hormony wytwarzające czerwone krwinki oraz hormony pomagające regulować ciśnienie krwi.

Czynniki dietetyczne zagrażające zdrowiu nerek

Produkty odpadowe usuwane przez nerki i wydalone z moczem to mocznik i kwas moczowy, wytwarzane odpowiednio z rozpadu białek i kwasów nukleinowych.

Nadmierne spożycie białka zwiększa ilość mocznika, a kwas moczowy jest produktem ubocznym zarówno metabolizmu białka jak i fruktozy. Fruktoza zwykle podnosi stężenie kwasu moczowego w ciągu kilku minut po jej spożyciu.

Większość ludzi spożywa od trzech do pięciu razy więcej białka niż potrzebuje ich organizm i od dwóch do czterech (lub nawet więcej) razy za dużo fruktozy niż jest to uważane za bezpieczne. Te dwa czynniki dietetyczne – każdy z osobna, ale szczególnie w połączeniu – powodują znaczne obciążenie nerek i wywołują choroby nerek i kamienie nerkowe.

Kamienie nerkowe są często wynikiem diety zawierającej przetworzoną fruktozę i inne cukry, ponieważ cukier zaburza przyswajanie związków mineralnych w organizmie, przede wszystkim wapnia i magnezu. Kwas fosforowy znajdujący się w słodzonych napojach gazowanych powoduje również zakwaszenie moczu, co sprzyja tworzeniu się

kamieni nerkowych.

Wiadomo również, że leki przeciwbólowe uszkadzają nerki, gdy są przyjmowane w nadmiarze i/lub przez dłuższy czas. Dotyczy to między innymi aspiryny, leków przeciwzapalnych (NLPZ), ibuprofenu, naproksenu i acetaminofenu – zwłaszcza w połączeniu z alkoholem, nawet jeśli zawartość alkoholu jest niewielka.

3 nawyki dietetyczne zapewniające zdrowie nerek

Ogranicz spożycie białka do ilości, jakiej potrzebuje Twój organizm. Idealna ilość spożywanego białka to około pół grama na funt masy ciała (ok. 1 gram na 1 kg), co dla większości osób wynosi 40 do 70 gram białka dziennie.

Ogranicz spożycie fruktozy do 25 gram dziennie (około 6 łyżeczek) lub mniej (szczególnie jeśli masz problemy z insulino-/leptyno-opornością).

Pij czystą wodę. Zwykle wyeliminowanie słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych oraz soków owocowych i zastąpienie ich czystą wodą to prosta strategia ukierunkowana na zdrowe funkcjonowanie nerek i ogólną poprawę zdrowia.

Jak obliczyć zapotrzebowanie organizmu na białko

Pierwszą rzeczą, jaką należy określić jest beztłuszczowa masa ciała. Aby to zrobić, odejmij procentowy udział tłuszczu w organizmie od liczby 100. Na przykład: jeśli masz 30% tłuszczu, Twoja beztłuszczowa masa ciała wynosi 70% całkowitej masy ciała.

Następnie należy pomnożyć uzyskany procent (w powyższym przykładzie 0,7) przez masę ciała w funtach lub kilogramach. Przykład: jeśli ważysz 170 funtów, pomnóż 0,7 przez 170, a uzyskasz 119 funtów beztłuszczowej masy ciała.

Zgodnie z zasadą „0,5 grama białka na funt” (lub 1 gram białka na kg), Twój organizm potrzebuje 59,5 czyli w zaokrągleniu 60 gram białka dziennie.

100 – % tłuszczu = % beztłuszczowej masy ciała

% beztłuszczowej masy ciała X masa ciała X 0.5 gr protein = zalecana ilość białka w gramach

Przykład: Osoba ważąca 170 funtów z 30% tłuszczu

100% całkowitej wagi – 30% masa tłuszczu = 70 % beztłuszczowa masa ciała

0,70 X 170 = 119 X 0,5 = 60 gram białka to ilość zalecana

Przeliczanie zalecanej ilości białka na produkty spożywcze

Aby ustalić, czy Twój organizm otrzymuje nadmierną ilość białka, po prostu oblicz swoją beztłuszczową masę ciała w sposób opisany powyżej, a następnie zapisuj wszystko, co jesz przez kilka dni, a obliczyć ilość spożywanego codziennie białka ze wszystkich źródeł.

Dla przypomnienia: Twoim celem jest pół grama białka na jeden funt (ok. 0,45 kg) beztłuszczowej masy ciała, co dla większości ludzi daje od 40 do 70 gram białka dziennie. Jeśli Twoje obecne spożycie białka jest znacznie wyższe, powinieneś zredukować ilość pokarmów bogatych w białko.

Poniższa tabela przedstawia ogólne zawartości białka w niektórych produktach spożywczych.

Czerwone mięso, wieprzowina i drób zawierają średnio od 6 do 9 gram białka na uncję. Idealną ilością dla większości osób będzie porcja mięsa około 3 uncji (nie 9-12-uncjowy stek!), co dostarczy organizmowi około 18-27 gram białka. Jedno jajko zawiera około 6-8 gram białka. Tak więc omlet przygotowany z dwóch jajek to około 12-16 gram białka. Po dodaniu sera, należy doliczyć białko zawarte w serze (podane na etykiecie sera). Nasiona i orzechy zawierają średnio około 4-8 gram białka na ćwiartkę filiżanki. Ugotowana fasola to około 7-8 gram białka w połowie filiżanki. Zboża po ugotowaniu zawierają średnio 5-7 gram białka na filiżankę. Większość warzyw zawiera około 1-2 gramy białka w 1 uncji

Choroby nerek i kamienie nerkowe

Kamienie struwitowe: Występują częściej u kobiet niż u mężczyzn i prawie zawsze powstają w wyniku infekcji dróg moczowych.

Kamienie cystynowe: Stanowią one bardzo mały odsetek wszystkich kamieni nerkowych. Powstają w wyniku schorzeń dziedzicznych, które powodują wytrącanie się dużych ilości pewnych aminokwasów (cystinuria).

Kamica moczanowa: Kamienie moczanowe są produktem ubocznym metabolizmu białek i fruktozy i są powszechnie obserwowane w przypadku dny moczanowej. Ograniczenie spożycia białka i fruktozy jest niezbędne do zapobiegania i leczenia tego typu kamicy. Przyjmowanie cytrynianu potasu (który obniża kwasowość moczu i zmniejsza wydalanie wapnia z moczem) może również pomóc w zapobieganiu kamieniom kwasu moczowego.

Kamica szczawianowa: Jest to najczęściej występująca kamica. Około 80% wszystkich kamieni nerkowych to kamienie wapniowe, a 80% z nich to kamienie szczawianu wapnia. Zwykle są one wynikiem niedostatecznego spożycia wody i innych czynników dietetycznych, w tym nadmiernego spożycia szczawianów, białka i przetworzonej soli.

Szczawiany znajdują się w niektórych owocach i warzywach, lecz to wątroba produkuje większość z nich. Jeśli okaże się, że masz kamicę szczawianową, to lekarz może zalecić unikanie pokarmów bogatych w szczawiany. Zapewnij

również organizmowi wystarczającą ilość magnezu, ponieważ magnez pomaga zapobiegać łączeniu się wapnia ze szczawianami i tworzeniu kamieni nerkowych.

Jeśli masz kamice szczawianowo wapniową, to zamiast zmniejszać spożycie wapnia, najlepiej jest zminimalizować ilość szczawianów w organizmie. Głównymi produktami spożywczymi, których należy w takiej sytuacji unikać są soja i piwo. Z nieznanymi jak dotąd powodów sok grejpfrutowy zwiększa ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych i dlatego także należy go unikać. Inne pokarmy, które zawierają wysoki poziom szczawianów, a zatem których należy unikać w przypadku tego typu kamieni nerkowych to między innymi:

Szpinak Rabarbar Czekolada Pietruszka Buraki Większość warzyw strączkowych, w tym zielona fasolka Mąka pszenna i z innych zbóż Papryka Orzechy

Potas a zdrowie nerek

Potas jest składnikiem odżywczym, który wymaga szczególnej uwagi w przypadku choroby nerek. Z jednej strony potas (jako minerał i elektrolit) jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania komórek, tkanek i narządów. Odgrywa on też istotną rolę w zdrowiu serca, trawieniu, funkcjonowaniu mięśni, zdrowiu kości i wielu innych funkcjach organizmu.

Chociaż potas występuje w wielu produktach spożywczych powszechnie spożywanych w USA – w tym w owocach, warzywach, produktach mlecznych, łososiu, sardynkach i orzechach – to tylko 2% osób dorosłych w USA otrzymuje zalecaną dzienną dawkę tego minerału wynoszącą 4700 miligramów (mg).

Stanowi to problem, ponieważ we krwi człowieka musi panować właściwa równowaga pomiędzy potasem a sodem. Jeśli spożywasz zbyt dużo sodu, co jest obecnie bardzo powszechne oraz jeśli jesz dużo przetworzonej żywności, Twój organizm będzie miał zwiększone zapotrzebowanie na potas.

Osobami, które są szczególnie narażone na niski poziom potasu (hipokaliemia) są osoby z przewlekłymi problemami z absorpcją składników pokarmowych, chorujące na takie schorzenia jak choroba Leśniowskiego-Crohna oraz osoby zażywające leki nasercowe (w szczególności diuretyki pętlowe).

Jednak każdy, kto nie odżywia się prawidłowo, czyli kto spożywa nadmierną ilość przetworzonej żywności i za mało świeżych naturalnych produktów spożywczych jest potencjalnie zagrożony niedoborem potasu.

Biorąc to wszystko pod uwagę pamiętaj jednak, że *jeśli masz poważnie upośledzenie czynności nerek*, powinieneś raczej ograniczyć przyjmowanie pokarmów bogatych w potas. Dlaczego? Ponieważ to nerki są odpowiedzialne za utrzymywanie odpowiedniej ilości potasu w organizmie, a kiedy nie funkcjonują one prawidłowo, poziom potasu w Twoim organizmie może zostać nadmiernie podwyższony.

Zalecana ilość potasu jest zmienna

Jeśli Twoje nerki pracują prawidłowo, to zalecana ilość potasu wynosi około 4700 mg na dzień, co musi być zrównoważone odpowiednią ilością sodu. Zasadniczo stosunek potasu do sodu powinien wynosić około 5:1. Najłatwiejszym sposobem osiągnięcia takich proporcji jest spożywanie PRAWDZIWEGO naturalnego jedzenia (dużo świeżych warzyw), najlepiej ekologicznych i uprawianych lokalnie, aby zapewnić optymalną zawartość składników odżywczych.

Tego typu pełnowartościowa dieta w naturalny sposób dostarcza znacznie większej ilości potasu w stosunku do sodu, podczas gdy dieta składająca się z produktów wysoce przetworzonych gwarantuje praktycznie, że stosunek ten zostanie odwrócony. Wyciskanie soków z warzyw jest dobrym sposobem na zapewnienie wystarczającej ilości potasu.

Produkty dla zdrowych nerek

Papryka czerwona: ma niską zawartość potasu, lecz jest bogata w witaminy A, B6, C oraz kwas foliowy i błonnik **Czereśnie:** bogate w antyoksydanty i inne korzystne dla zdrowia składniki pochodzenia roślinnego **Kapusta:** ma niską zawartość potasu, jest bogata w witaminę C i K oraz błonnik i fitochemikalia, które chronią przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki **Czerwone winogrona:** bogate w przeciwutleniacze, a ich skórka jest szczególnie bogata w resweratrol **Kalafior:** ma wysoką zawartość witaminy C, kwasu foliowego i błonnika **Arbuz:** zawiera ogromną ilość wody, ma właściwości moczopędne, co pomaga produkować większą ilość moczu i wypłukiwać z organizmu toksyny **Czosnek:** przeciwutleniacz, ma właściwości przeciwzapalne i zapobiegające tworzeniu się płytki miażdżycowej **Sok z cytryny:** zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych **Cebula:** ma niską zawartość potasu, jest bogata w przeciwutleniacze, takie jak kwercetyna oraz ma naturalne właściwości antyhistaminowe **Pestki z dyni:** bogate w przeciwutleniacze, witaminy i minerały, zwłaszcza magnez, który pomaga zmniejszać ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych **Jabłka:** są bogate w błonnik, przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne. **Surowy ekologiczny ocet jabłkowy** zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych **Jarmuż:** ma niską zawartość potasu, jest dobrym źródłem witamin A i C, bogaty w żelazo, co jest ważne dla zdrowia nerek. Wiele osób z chorobami nerek ma również niedobór żelaza **Owoce jagodowe**, w tym czarne jagody, maliny, truskawki **Słodkie ziemniaki:** bogate w beta-karoten, witaminy A i C oraz błonnik, są także dobrym źródłem witaminy B6 i potasu

Zioła oczyszczające nerki

Imbir: oczyszcza krew i nerki z toksyn **Koniczyna łąkowa:** środek moczopędny, który przyspiesza usuwanie

odpadów z nerek
Kurkuma: ma właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne, dzięki czemu zapobiega infekcjom nerek i ich stanom zapalnym oraz leczy nerki
Chanca Piedra: zioło używane w Ameryce Południowej do rozbijania kamieni nerkowych (po hiszpańsku dosłownie oznacza "łamacz kamieni")
Mniszek lekarski: naturalny środek moczopędny, który wzmacnia nerki i łagodzi problemy z układem moczowym
Korzeń hortensji: remedium Indian Ameryki Północnej na kamienie nerkowe
Pokrzywy: naturalny środek moczopędny, który pomaga w oczyszczaniu krwi i leczeniu infekcji dróg moczowych; są one również bogate w żelazo, co sprzyja tworzeniu krwinek
Korzeń mącznicy lekarskiej: pomaga leczyć choroby pęcherza i dróg moczowych
Korzeń prawoślazu: naturalny środek moczopędny, który pomaga w leczeniu infekcji dróg moczowych, kamieni nerkowych i infekcji pęcherza moczowego
Korzeń sadźca purpurowego: Indiańskie remedium na problemy z układem moczowym i nerkami
Jałowiec: poprawia funkcjonowanie nerek i pomaga w leczeniu infekcji dróg moczowych oraz kamieni na nerkach i/lub pęcherzu moczowym Nie stosuj jagód jałowca, jeśli masz infekcję nerek i/lub jesteś w ciąży. Nie należy również przyjmować ich w sposób ciągły dłużej niż przez cztery tygodnie.
Korzeń nawłoci: remedium Indian Ameryki Północnej tradycyjnie stosowane w celu wzmocnienia układu moczowego i zdrowia nerek
Korzeń krwawnika: naturalny środek moczopędny o właściwościach antyseptycznych i przeciwzapalnych; pomocny we wszelkich infekcjach dróg moczowych

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2017/11/29/zdrowie-nerek.aspx>



Nie sól, a cukier może być główną przyczyną kamieni nerkowych

Jeśli jesteś zagrożony kamicą nerkową lub miałeś kamień nerkowy, prawdopodobnie doradzono ci, aby zmniejszyć spożycie soli. Dawno zapomniano, że sól znana jest z tego, że zmniejsza ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych u zwierząt.

Jeśli jesteś zagrożony kamicą lub miałeś kamień nerkowy, prawdopodobnie zalecono ci ograniczenie spożycia soli. Spożywanie diety o wysokiej zawartości soli powoduje zwiększoną utratę wapnia z moczem, więc teoria jest taka, że zmniejszenie ilości soli zmniejszy ilość wapnia w moczu, co z kolei zmniejszy ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych. Ta teoria promowana od lat.

Jednak dawno zapomniano, że sól znana jest od dziesięcioleci z tego, że **zmniejsza** ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych u zwierząt. Spożywając więcej soli, zwierzęta zwiększają spożycie wody, która rozrzedza mocz i zmniejsza

ryzyko wytrącania się kamieni nerkowych. To samo dzieje się u ludzi.

Rzeczywiście, uzupełnianie ludzi o dodatkowe **3000 mg sodu dziennie** (które znajduje się w około jednej i jednej trzeciej łyżeczki soli), dając im ponad 5300 mg sodu dziennie (lub około dwóch i jednej trzeciej łyżeczki soli, co jest ponad dwukrotnie większą wartością od zalecanej dziennej dawki sodu) zmniejsza ryzyko tworzenia się kamieni ze szczawianu wapnia. Znowu dzieje się tak dlatego, że zwiększone spożycie soli powoduje zwiększone przyjmowanie płynów, zwiększając wydalanie moczu i zmniejszając przesylenie szczawianu wapnia w moczu. Innymi słowy, **większe spożycie soli oznacza większe spożycie płynów, co powoduje bardziej rozcieńczony mocz i mniejsze ryzyko tworzenia się kamieni nerkowych.**

Spożywanie większej ilości soli obniży ryzyko powstawania kamieni nerkowych. Powszechnie wiadomo, że **niskie spożycie płynów** jest jednym z największych czynników ryzyka powstawania kamieni nerkowych. Jeśli chodzi o ryzyko kamieni nerkowych, diety o niskiej zawartości soli byłyby szczególnie problematyczne dla osób żyjących w **gorącym klimacie**, które narażone są na ryzyko niedoboru soli i płynów. A sól chroni przed kamicą nerkową, nie tylko dlatego, że zwiększa spożycie wody. Od 1971 roku wiadomo, że sód jest jednym z „**uznanych fizjologicznych inhibitorów mineralizacji**”. Rzeczywiście, ryzyko powstawania kamieni nerkowych faktycznie wydaje się **zmniejszać** wraz ze wzrostem stosunku sodu (Na) / wapnia (Ca) w moczu. Teoria głosi, że sód konkuruje z wapniem i tworzy bardziej rozpuszczalne kompleksy mineralne, które są mniej skłonne do wytrącania się w moczu. Innymi słowy, **im wyższy poziom sodu w moczu w porównaniu z wapniem, tym mniejsze ryzyko powstawania kamieni nerkowych.** Sugeruje się, że zwiększone ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych u pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego spowodowane jest **niską zawartością sodu w moczu. Osoby z chorobami zapalnymi jelit, takimi jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub choroba Leśniowskiego-Crohna, mają niski poziom sodu w moczu, ponieważ mają problemy z wchłanianiem soli z diety.**

Więc jeśli masz kamienie nerkowe, możesz czuć się mniej winny(a) z powodu solniczki. Prawdziwym winowajcą jest inny biały kryształ, który zwiększa ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych. W rzeczywistości to cukier jest **większym czynnikiem ryzyka** kamieni nerkowych niż sód.

Częstym objawem u pacjentów z kamieniami nerkowymi jest zwiększone wydalanie wapnia z moczem, co wydaje się być spowodowane **zwiększonym wydalaniem kwasów z moczem**. Okazuje się, że spożywanie cukru powoduje właśnie kamicę nerkową, **zwiększając wydalanie kwasu i wapnia z moczem**. Jedno z badań sugeruje również, że cukier może zwiększać ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych, wpływając na sposób, w jaki nerki radzą sobie z sodem. Jak wspomniano wcześniej, sód wydaje się konkurować z wapniem o reabsorpcję w nerkach. Cukier jednak zwiększa reabsorpcję sodu w nerkach, zwiększając wydalanie wapnia i zmniejszając wydalanie moczu. Prowadzi to do większego zagęszczenia moczu, a tym samym do większego ryzyka tworzenia się kamieni nerkowych. A inne badania **potwierdziły to odkrycie.**

Spożywanie słodzonych cukrem napojów gazowanych wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia kamieni nerkowych. A **cukrzyca i słaba kontrola glikemii** są również dobrze znanymi czynnikami ryzyka powstawania kamieni nerkowych, z których oba są **napędzane przez diety o wysokiej zawartości cukru**. Populacje azjatyckie, które zazwyczaj spożywają duże ilości soli, ale mniejsze ilości cukru, mają **znacznie mniejszą częstość występowania kamieni nerkowych** w porównaniu do Europejczyków czy Amerykanów.

Norman J. Blacklock (brytyjski chirurg i konsultant w dziedzinie urologii na Uniwersytecie w Manchesterze) wykazał, że wzrost i spadek częstości występowania kamieni nerkowych, przed i po każdej wojnie światowej, związane były ze **spożyciem cukru**. A częstość występowania kamieni nerkowych, która wzrosła w ciągu **ostatnich 60 lat**, miała miejsce w czasie, gdy spożycie soli było **wyjątkowo stabilne**. Innymi słowy, wzrost spożycia soli nie wyjaśnia zwiększonej częstości występowania kamieni nerkowych w ciągu ostatniego półwiecza, ale zwiększone spożycie cukru, zwłaszcza z **napojów, już tak.**

Niskie spożycie owoców i warzyw w diecie może mieć jeszcze większy wpływ na ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych. Jedzenie owoców i warzyw może zmniejszyć kwasowość w moczu, zmniejszając ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych.

Kamienie nerkowe dotyczą około **10% ludzi w świecie zachodnim**, a roczne **koszty opieki zdrowotnej** związane z kamieniami nerkowymi w samych Stanach Zjednoczonych wynoszą **ponad 2 miliardy dolarów**. Aby zmniejszyć ból i cierpienie (i obciążenia finansowe) spowodowane przez kamienie nerkowe, nasze rządy i instytuty zdrowia oraz wytyczne dietetyczne powinny bardziej skoncentrować się na zmniejszeniu spożycia cukrów rafinowanych i mniej martwić się o sól. Zalecana jest szczególnie sól kłodawska lub himalajska, zawierająca w śladowych ilościach, szereg naturalnych mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/not-salt-sugar-may-be-leading-cause-kidney-stones>