

حمية حصى الكلى (Renal stones diet)

الهدف من اتباع الحمية:

منع زيادة حجم الحصى ومنع تكون حصى جديد

من يحتاج لهذه الحمية:

المرضى الذين لديهم مشاكل حصى بولية، خاصة الذين يتكون حصى لديهم بشكل متكرر.

المقدمة:

الحصى البولية هي مشكلة تنتج بسبب ترسب أملاح الجسم في المسالك البولية وتكتلها في بؤرة واحدة لتكون الحصوة. يتأثر تكون الحصى بعدة عوامل، أهمها كمية الماء والأملاح المتناولة. فإن الحمية الغذائية تحدد تركيز هذه الأملاح في البول، فعند زيادة تركيزها، فإن ذلك يرفع من احتمال تكون حصى. فينصح بزيادة تناول الماء اليومية بكمية تقدر بـ ٣-٤ لتر يومياً. بالإضافة ينصح باتباع تغييرات على الحمية الغذائية، لتقلل من احتمال تكرار مشاكل الحصى مرة أخرى. قد تختلف النصيحة حسب نوع الحصوة الموجودة لديك.

نصائح عامة:

- زيادة تناول الماء بكمية تقدر بـ ٣-٤ لتر يومياً.
- تناول الكالسيوم يومياً وبكميات المعتدلة تقدر بـ ١٠٠٠ ملغ يومياً، فإن التقليل من تناول الكالسيوم يساعد على تكوين حصى الأوكساليات أو الزيادة من تناول الكالسيوم يساعد على تكوين حصى المحتوية على الكالسيوم.
- تقليل من كمية ملح الطعام المتناولة، فإن زيادة الملح يزيد من إدرار الكالسيوم في البول وبالتالي تكوين حصى الكالسيوم.
- تقليل من كمية اللحوم المتناولة، لتقليل من احتمال تكون حصى اليريك أسيد.

النصائح التفصيلية:

الماء:	<ul style="list-style-type: none">• زيادة تناول الماء بكمية تقدر بـ ٣-٤ لتر يومياً، ويجب أن يحدث زيادة في كمية البول بما يقدر بـ ٢ لتر في اليوم الواحد.• بإمكانك تناول المشروبات الباردة عن الماء وأهمها عصائر (مثل عصير الليمون أو التوت البري) ويجب الانتباه إلى كمية السعرات الحرارية المتناولة مع هذه المشروبات، فقد تؤدي إلى الزيادة في الوزن.• اختيار النوع المناسب من المشروبات المدرة للبول (مثل القهوة أو شراب الشعير)، تجنب شرب الشاي لأنه قد يزيد من تكون نوع من الحصى المسمى بالكالسيوم أوكساليات.• يجب الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية، فإنها تحتوي على نسبة عالية من الفسفور والسكريات، فكلاهما يرفع من احتمال تكون حصى.
الكالسيوم:	<ul style="list-style-type: none">• لا ينصح بإزالة الأطعمة المحتوية على الكالسيوم من الحمية الغذائية، ولكن ينصح بتناولها يومياً وبكميات معتدلة تقدر بـ ١٠٠٠ ملغ يومياً. فبإمكانك تناول ١-٢ كوب من الحليب (أو الألبان) يومياً. ولا مانع من تناول الألبان فإنها تحتوي على كمية قليلة من الكالسيوم.• تجنب الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على الكالسيوم وأهمها الحليب أو اللبن، لأنها ترفع من مستوى الكالسيوم في البول عند تناولها بكميات كبيرة.
الملح:	<ul style="list-style-type: none">• تناول حمية غذائية قليلة بالملح. فإن الملح يزيد من إراز الكالسيوم مع البول وبالتالي زيادة الحصى.• عدم إضافة الملح إلى الطعام والابتعاد عن تناول المقبلات المالحة.• تجنب تناول الأطعمة من خارج المنزل أو الوجبات السريعة.• عدم الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة العالية بالملح أو الأطعمة المعلبة.
اللحوم:	<ul style="list-style-type: none">• تجنب الإفراط في كميات اللحوم المتناولة، خاصة المرضى الذين يتكون لديهم حصى اليريك أسيد.• ينصح بتناول كمية لا تزيد عن قطعة لحم واحدة يومياً (تقدر القطعة بحجم قبضة اليد).
اللحوم:	<ul style="list-style-type: none">• تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الأوكساليات مثل السبانخ، البطاطا، الشمندر، الشوكولاتة، الشاي، المكسرات.

نصائح - تحضير الأكل:
تخفيف كمية الملح عند تحضير الأكل.

نصائح أخرى:

زيادة تناول الخضروات والفواكه الغنية بالبوتاسيوم.
تجنب تناول المقويات الغذائية المحتوية على الكالسيوم أو فيتامين دال
تجنب تناول المقويات المحتوية على فيتامين سي بتركيز عالي

كمية الكالسيوم في بعض الأطعمة

الجدول التالي (جدول-٢) يبين كمية الكالسيوم التقديرية في بعض الأطعمة

الأطعمة الغنية بالكالسيوم	الحصة	كمية الكالسيوم (بوحدّة مليغرام)
الحليب: الحليب الحليب (بودرة)	١ كوب ٣ معالق صغيرة	٣٠٠ ٢٠٠
الألبان: اللبن اللبننة	١ كوب ١ كوب	٤٥٠ ٢٥٠
الأجبان: الشدرد الموزيريلا السوسرية	٢/١ كوب ٢/١ كوب ٢/١ كوب	٢٠٠ ٢٠٠ ٢٧٠
الحبوب حبوب الإفطار	٢/١ كوب	١٠٠٠-٢٥٠

