



## Urology

## אורולוגיה

### דיאטה דלת אוקסלאט

המטרה היא להפחית את כמות האוקסלאט המגיעה לשתן, בעיקר אצל מטופלים עם **היפראוקסלוריה** או אבני **סידן-אוקסלאט**. הגבלה קיצונית של אוקסלאט אינה בדרך כלל הכרחית ואף עלולה להוביל לתזונה לא מאוזנת. הדגש הוא על **הפחתת מזונות בעלי תכולת אוקסלאט גבוהה מאוד**, תוך שמירה על צריכת סידן תקינה, שתייה מספקת ותזונה מאוזנת.

#### 1. הגבלת מזונות עשירים מאוד באוקסלאט

אין צורך להימנע מכל מזון המכיל אוקסלאט, אלא בעיקר לצמצם מזונות בעלי תכולה גבוהה במיוחד. מומלץ להגביל במיוחד:

- תרד
- מנגולד
- עלי סלק
- אגוזים ובוטנים
- טחינה ומוצרים בכמות גדולה משומשום
- שוקולד וקקאו
- תה שחור בכמויות גדולות
- סובין חיטה
- בטטה בכמויות גדולות

#### 2. העדפת מזונות בעלי תכולת אוקסלאט נמוכה

ניתן לבחור מגוון רחב של ירקות ופירות בעלי תכולת אוקסלאט נמוכה יחסית, כגון:

- כרוב, כרובית וברוקולי
- מלפפון
- קישוא
- חסה
- בצל
- פטריות
- תפוחים, ענבים, מלון ואגסים

#### 3. לא להפחית סידן תזונתי

סידן במזון נקשר לאוקסלאט במערכת העיכול ומפחית את ספיגתו ואת הפרשתו בשתן. לכן, בניגוד לאינטואיציה, **אין להימנע ממוצרי חלב או להפחית באופן משמעותי את צריכת הסידן**. מומלץ לצרוך כ- **1,000-1,200 מ"ג סידן ביום**, בעיקר מהמזון. רצוי לצרוך את מקור הסידן **במקביל לארוחה המכילה אוקסלאט**, ולא לקחת את רוב הסידן בנפרד מהארוחות.



## Urology

## אורולוגיה

# תכולת אוקסלאט במזונות

טבלה מסכמת – ערכים משוערים למנה אחת

כמות האוקסלאט משתנה לפי זן המזון, גודל המנה ואופן ההכנה, ולכן הטבלה נועדה כעזר מעשי ולא כערכים מוחלטים.

| מזונות עשירים מאוד באוקסלאט<br>(מומלץ להגביל) |                             |                      |                       | מזונות דלי אוקסלאט<br>(ניתן לצרוך בכמות רגילה) |                             |              |                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------------|
| רמת אוקסלאט                                   | אוקסלאט משוער<br>(מ"ג למנה) | כמות מנה             | מזון                  | רמת אוקסלאט                                    | אוקסלאט משוער<br>(מ"ג למנה) | כמות מנה     | מזון                  |
| גבוה מאוד                                     | ~660                        | ½ כוס מבושל          | מנגולד                | בינוני                                         | ~16                         | ½ כוס מבושל  | אספרגוס               |
| גבוה מאוד                                     | 493–750                     | ½ כוס מבושל          | תרד                   | בינוני                                         | ~13                         | 1 כוס מבושל  | אורז מלא              |
| גבוה מאוד                                     | 250–500                     | ½ כוס                | ריבס                  | נמוך                                           | ~9                          | ½ כוס מבושל  | גזר                   |
| גבוה מאוד                                     | 130–180                     | 1 אונקיה<br>(28 גרם) | שומשום                | נמוך                                           | ~4                          | ½ כוס מבושל  | ברוקולי               |
| גבוה מאוד                                     | 100–150                     | 2 כפות               | טחינה                 | נמוך                                           | ~2                          | ½ כוס        | כרובית                |
| גבוה מאוד                                     | ~120                        | 23 שקדים<br>(28 גרם) | שקדים                 | נמוך                                           | ~1–2                        | ½ כוס        | מלפפון                |
| גבוה                                          | 40–50                       | ½ כוס מבושל          | סלק                   | נמוך                                           | ~1                          | ½ כוס        | פטריות                |
| גבוה                                          | 30–40                       | 1 בינונית            | בטטה                  | נמוך                                           | ~3                          | 1 בינוני     | תפוח                  |
| גבוה                                          | ~95–100                     | 1 בינוני             | תפוח אדמה<br>עם קליפה | נמוך                                           | ~2                          | 1 בינונית    | בננה                  |
| גבוה                                          | ~55                         | 28 גרם               | שוקולד מריר           | נמוך                                           | ~14–18                      | 1 בינוני     | תפוז                  |
| בינוני                                        | ~35                         | 28 גרם               | בוטנים                | נמוך                                           | ~3                          | 1 כוס        | ענבים                 |
| בינוני                                        | ~13                         | 2 כפות               | חמאת בוטנים           | נמוך                                           | ~4                          | 1 כוס מבושל  | אורז לבן              |
| בינוני                                        | ~14                         | ½ כוס                | פירות יער             | נמוך                                           | ~2                          | 1 כוס מבושלת | שיבולת שועל           |
| בינוני                                        | ~15                         | ½ כוס                | תותים                 | נמוך                                           | ~0–2                        | מנה רגילה    | חלב / יוגורט<br>גבינה |
| משתנה                                         | 14–75                       | כוס (240 מ"ל)        | תה שחור               | נמוך                                           | ~0–2                        | מנה          | בשר / עוף /<br>דגים   |
|                                               |                             |                      |                       | נמוך                                           | ~0                          | 1 ביצה       | ביצה                  |

### מקרא לרמת האוקסלאט

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| גבוה מאוד | > 100 מ"ג למנה  |
| גבוה      | 30–100 מ"ג למנה |
| בינוני    | 10–30 מ"ג למנה  |
| נמוך      | < 10 מ"ג למנה   |

### המלצות חשובות



• לצרוך סידן מהמזון יחד עם מזונות עשירים באוקסלאט – הסידן נקשר לאוקסלאט במערכת העיכול ומפחית את ספיגתו.



• אין צורך להפחית סידן תזונתי. מומלץ לצרוך 1,000–1,000 מ"ג סידן ביום.



• להקפיד על שתייה מספקת – לפחות 2.5 ליטר שתי ביממה (בדרך כלל 2.5–3 ליטר נוזלים ביום).

### בדרך כלל מומלץ להגביל במיוחד

- תרד, מנגולד, ריבס
- שקדים ואגוזים
- שומשום/טחינה
- סלק
- שוקולד
- תפוחי אדמה עם קליפה
- תוספי "superfood" עשירים באוקסלאט.

### אין צורך להגביל (ברוב המקרים)

- רוב הירקות והפירות
- מוצרי חלב וביצים
- בשר, עוף ודגים
- אורז לבן, שיבולת שועל

הערכים בטבלה הם ממוצעים משוערים ממקורות שונים ויכולים להשתנות בין זנים, בין מוצרים ובין אופן ההכנה. במקרה של היפראוקסלווריה או אבני סידן-אוקסלאט – מומלץ להיוועץ בתזונאית או ברופאה להתאמה אישית.

טל': 03-6973359 | פקס: 03-6973186

טל': \*8801 | www.tasmc.org.il | רח' ויצמן 6, תל אביב, 6423906 Tel Aviv, Weizman St. 6