

Urology

אורולוגיה

המלצות כלליות למניעת הישנות אבנים בדרכי השתן

1. שתייה מספקת

- המטרה היא לדלל את השתן ולהפחית את ריכוז המלחים יוצרי האבן.
- מומלץ לשתות בעיקר מים לאורך כל היום.
 - יש לכוון לנפח שתן של לפחות 2.5 ליטר ביממה.
 - בדרך כלל נדרשת צריכת נוזלים של כ- 3-2.5 ליטר ביום, ולעיתים יותר במזג אוויר חם, בפעילות גופנית או בהזעה מרובה.
 - מומלץ לפזר את השתייה לאורך היום ולא לשתות את רוב הכמות בערב.

2. דיאטה דלת מלח

- צריכת מלח גבוהה מגבירה את הפרשת הסידן בשתן ועלולה לעודד היווצרות אבני סידן.
- מומלץ להגביל את צריכת המלח לכ- 4-5 גרם מלח (NaCl) ביום, שהם כ- 2-1.6 גרם נתרן.
 - יש להפחית במיוחד מזון מעובד ומוכן, נקניקים, חטיפים, גבינות מלוחות, מזון משומר, רטבים ומזון מהיר.
 - מומלץ להעדיף מזון טרי ולהימנע מהמלחה עודפת של המזון.

3. הגבלת חלבון מן החי

- צריכה עודפת של חלבון מן החי עלולה להגביר הפרשת סידן, אוקסלט וחומצת שתן ולהפחית את רמת הציטראט בשתן.
- מומלץ להימנע מצריכה עודפת של בשר ומוצרי מזון מן החי.
 - ניתן לכוון לצריכת חלבון כוללת של כ- 0.8-1.0 גרם לק"ג משקל גוף ליום, בהתאם למצב התזונתי ולצרכים האישיים.
 - מומלץ לשלב מקורות חלבון מן הצומח כחלק מתזונה מאוזנת.

4. שתיית מיצי הדר ומשקאות עשירי ציטראט

- ציטראט בשתן מבסיס את השתן מעכב יצירת גבישי סידן ולכן עשוי לסייע במניעת אבנים, בעיקר אבני סידן.
- ניתן לשלב כ- 120-240 מ"ל (1-1½ כוס) מיץ תפוזים או מיץ הדרים ללא תוספת סוכר ביום.
 - מיץ לימון או לימונדה ללא סוכר יכולים גם הם לספק ציטראט.
 - אין צורך להחליף את המים במיצים; עיקר צריכת הנוזלים צריכה להיות מים.