

## Zalecenia żywieniowe w kamicy nerkowej - kamica cystynowa

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- w diecie należy ograniczyć spożycie soli, można ją zastąpić różnego rodzaju ziołami (bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, zioła prowansalskie, itp.)
- należy ograniczyć spożycie mięsa i jego przetworów, ryb, jaj, pszenicy i soi
- należy pamiętać o co najmniej dwóch szklankach mleka codziennie (1,5%), można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką, chudym serem twarogowym
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie (należy rozłożyć tę ilość na cały dzień wypijając około 150 ml na godzinę - 3/4 szklanki), najlepszym wyborem jest woda