

Zalecenia żywieniowe w kamicy nerkowej - kamica szczawianowa

- 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
- należy ograniczyć spożycie produktów będących źródłem szczawianów, czyli: szczawiu, szpinaku, botwiny, buraków, rabarbaru, borówek, winogron, agrestu, śliwek, rodzynek, kakao, czekolady, kawy i herbaty
- należy zwiększyć spożycie produktów bogatoresztkowych, czyli warzyw i produktów zbożowych bogatych w błonnik, czyli pełnoziarnistych, razowych, z dodatkiem różnego rodzaju ziaren i pestek (np. chleb razowy z pestkami słonecznika, makaron razowy, ryż brązowy, grube kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak)
- w diecie powinno znaleźć się chude mleko (do 1,5%) i naturalne produkty mleczne (jogurty, kefir, maślanki)
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, najlepszym wyborem jest woda