

תזונה ואבנית בכליות
אולגה רז, דיאטנית קלינית
יוני 2000

אבנית בכליות הינה תופעה שכיחה וכואבת ביותר. לפי סטטיסטיקה אמריקאית, יותר מ-400,000 איש מתאשפדים כל שנה בבתי חולים לצורך טיפול באבנים בכליות ולפחות אותם מספר אנשים מקבלים טיפולים במרפאות חוץ. גברים סובלים מאבנים בכליות בשכיחות גבוהה פי 3 יותר מנשים.

אבנים מורכבות בדרך כלל מקריסטלים של חומרים שונים אשר באופן תקין נשטפים החוצה עם השתן. הקריסטלים נדבקים זה לזה ויוצרים "חול" או אבנים שלמות המסוגלות לסתום מעברי שתן וכך לגרום לכאבים חזקים ביותר. רוב האבנים מיוצרות ממלחי סידן עם אוקסלט או פוספט. לעיתים רחוקות נוצרות אבנים מאחר ורוב האבנים בנויות מסידן, קיימת אמונה, גם בקרב אנשי מקצוע, שאנשים הסובלים מאבנים בכליות חייבים להגביל את עצמם בצריכת סידן. אך זו אמונה בלבד. עובדתית אין צריכת סידן משפיעה על היווצרות אבני כליות ואף ההפך הוא הנכון – חשוב וחכם לצרוך מזונות המכילים סידן דווקא במצב זה. אם נחסיר סידן בתזונה, יופרש הסידן מהעצמות כדי לאזן את החסר, וכך תעלה רמת הסידן בדם ותגרם הידלדלות העצם, העלולה להביא בטווח ארוך למחלת האוסטופורוזיס.

אז איך למנוע היווצרות האבנים?

1. האמצעי החשוב ביותר למניעת היווצרות אבנים בכליות – שתית מים. כמה שיותר – יותר טוב. אנשים הסובלים מאבני כליות כדאי שישתו לפחות 12 כוסות נוזלים ביום. שתיית מים גורמת לשמירת מאזן הנוזלים בגוף, לדילול השתן ולשטוף את אותם הקריסטלים שבונים אבנים עם השתן החוצה. כדי לוודא שצרכנו מספיק נוזלים כדאי לבדוק את צבע השתן וכמותו. ככל שכמות השתן גדולה יותר וצבעו בהיר יותר, כך נראה שכמות השתייה מספקת. מעט שתן בצבע כהה – להגדיל דחוף את כמות הנוזלים!
2. מאחר וידוע שאבנים בכליות מורכבים מאוקסלט, מומלץ מאוד להימנע מאכילה מופרזת של המזונות המכילים אוקסלטים: תותים שונים, ענבים, פירות הדר: עלי סלק, כרישה, פלפל ירוק: שוקולד ומשקאות המבוססים על שוקולד: מיצי פירות משוחזרים, משקאות המכילים קוקה קולה: בירה. קיימת אמונה שבירה מועילה לכליות. אין זה נכון – היא זאת שעלולה לגרום לאבנים בכליות.
3. למניעת אבני כליות מומלץ לצרוך מזון דל מלח משום שריכוז גבוה של נתרן, החלק העיקרי ממנו בנוי מלח, גורם לעליית ריכוז הסידן בשתן.
4. מומלץ לצרוך מזון עשיר באשלגן (ירקות ופירות) ובמגנזיום (קטניות, דגנים מלאים).
5. אכילת חלבונים בעודף, במיוחד בשר לסוגיו, קשורה לשכיחות גבוהה של אבני כליות, הסיבה כנראה בכך שבשר מעלה את חומציות השתן ובכך אולי תורם להיווצרות האבנים. בכל אופן ידוע שצמחונים סובלים הרבה פחות מאבני כליות מאשר אוכלי בשר.

ההמלצה הכללית היא: לשתות נוזלים, לבסס את התפריט על פחמימות מורכבות (לחם, פסטה, גריסים, קטניות, אורז וכדומה) ולצמצם את כמות חלבון מן החי ואת צריכת המלח.

כאמור, שתיית נוזלים ובמיוחד מים תורמת רבות למניעת אבני כליות. חשוב לציין שמינרלים המומסים בתוך מי שתייה הנם חיוניים לבריאות, בעיקר סידן ומגנזיום. לפעמים נכנסת לתוך כוס מי שתייה אבנית שנוצרת בקומקום באופן רגיל. אבנית איננה מהווה גורם להיווצרות אבני כליות כפי שרבים מאמינים. בהתאם לתכולת המינרלים מובדלים המים ל"קשים", המכילים כמות מוגברת של סידן ומגנזיום, ו"רכים" המכילים כמויות קטנות יותר של סידן ומגנזיום ויותר נתרן. מים "קשים" מהווים מקור חשוב של מינרלים אלה בתזונה. מחקרים קושרים צריכת מים "קשים" העשירים בסידן ומגנזיום לירידה של קרוב ל- 30% בסיכון למחלות לב לעומת אזורים עם מים "רכים".

מים "קשים" מהווים מקור מצוין של מגנזיום בהתחשב בעובדה שמקורות התזונתיים אינם רבים ונפוצים בתזונת האדם המערבי (קטניות, קשיו, שקדים, בוטנים, אורז מלא, פירות יבשים).

חשוב מאוד שהמים לשתייה מכל מקור – מי ברז והן מים מינרלים – יהיו נקיים. מים מינרלים אינם בהכרח יותר נקיים מאשר מי ברז. מי ברז עלולים להכיל חלודה מהצנרת, זיהומים וחיידקים (כלור מוסף למים לצורך הקטנת סיכון לזיהומים, מה שמאוד חשוב מחד, אך מקלקל את טעם המים מאידך). כדי להיפטר מלכלוך אפשר להשאיר מי ברז בכלי רחב ופתוח למספר שעות – לכלוך שוקע, כלור מתנדף, והתוצאה מים יותר נקיים וטעימים. כדי להקטין זיהומים מתכתיים מהצנרת יש לתת למים לזרום לפני השימוש במשך 3-5 דקות ולהקפיד לא להשתמש במים מברז המים החמים לשום מטרה תזונתית, רק לשטיפה. הרתחת מים מונעת זיהומים חיידקיים אך גם משקיעה חלק מהמינרלים החשובים.

ולשאלה, מתי לשתות, התשובה פשוטה: מתי שרוצים- בארוחות, בין הארוחות, לפני ואחרי הארוחות, בבוקר, ביום ובערב, עם פירות ועם כל סוגי המזון.

ומי שלא צמא, גם הוא צריך לשתות.

המכתב נסרק לצורך הצגה באתר. עותק מקורי נמצא במשרדנו.