



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

التغذية لمرضى حصى البول

حصى البول تعني (وجود حصى في الجهاز البولي)، وهو حالة شائعة جداً يمكن أن يتكرر حدوثها لدى نفس الشخص أكثر من مرة في حياته بنسبة ٤٠ - ٨٠٪. وكغيره من الأمراض الأخرى، فإن حصى البول هو حالة ترتبط بعدة عوامل وراثية أو بيئية قد تؤدي بالنتيجة إليه. وهذه العوامل مقسمة إلى عوامل قابلة للتعديل وعوامل أخرى غير قابلة للتعديل. الغذاء هو أحد أهم وأبرز العوامل التي يمكن ضبطها وتعديلها للتحكم في هذا المرض والسيطرة عليه.

البول عبارة عن محلول كيميائي مركب يحتوي على مواد تساعد على تكون جزء من الحصى، ومواد أخرى تمنع بنفس الوقت تكوين الحصى في البول. وبالتحكم في نوعية التغذية يمكن نوعاً ما عمل موازنة في هذا المحلول الكيميائي بمساعدة المكونات التي تمنع تكون الحصى في البول. ففرط وجود هذه المواد التي تساعد على تشكيل الحصى هي محفز قوي لتكوين الحصى داخل البول. إمتلاء البول الذي يحتوي على الحصى بالماء الزائد يفيد في تحسن الحالة، حيث يرفع من نسبة المواد التي تمنع تشكل الحصى ويبقي من تكون الحصى بنسبة ٦٠٪. وعليه ينصح المرضى بشرب المزيد من الماء (لا تقل عن ١٠ أكواب في اليوم الواحد) لينتج عنه من ٢-٣ لتر يومياً. وتزيد كمية الماء المفترض شربها خلال فصل الصيف والأجواء الحارة، خصوصاً للعاملين في الأماكن الحارة أو الخارجية غير المكيفة حيث تزداد كمية التعرق وبالتالي تقل نسبة الماء الموجودة في الجسم. لذا يجب علينا الموازنة ما بين كمية الماء التي نشربها يومياً وكمية البول المفترض خروجه يومياً. وتعتبر فترة ما بعد الوجبات وفترة الليل هي أكثر الأوقات التي يكون فيها البول متشبعاً وبالتالي يزداد تدفق البول فيها، وعليه ننصح بشرب المزيد من الماء خلال هذه الفترات.

لقد أظهرت الدراسات وجود علاقة طردية بين تناول المزيد من البروتين الحيواني بالمقارنة مع البروتين النباتي في زيادة فرص تكون الحصى. فالبروتين الحيواني يزيد من فرص تكون الحصوات، بينما يقلل البروتين النباتي من هذه الفرص. لذا فإن مرضى الحصى ينصحون بتقليل كمية اللحوم المتناولة بحيث لا تتعدى ٨ أوقية في اليوم الواحد على حسب كتلة وزن جسم المريض.

بالإضافة إلى أن الوجبة ذات نسبة الأملاح الزائدة (الصوديوم) تزيد من كالسيوم وفوسفات البول وبالتالي تكون كريستالات حمض اليوريا المسؤول عن تكون الحصوات. وهنا ينصح مرضى حصى البول بتناول وجبات قليلة أو بدون الملح. كما يجب أن يتجنبوا تناول المخللات، والأطعمة شديدة الملوحة في وجباتهم اليومية.

من النصائح الأخرى التي ينصح بها مرضى حصى البول، هي التخفيف من نسبة تناول الكالسيوم فهي تفيد بشكل كبير في الوقاية من تكون حصى الكالسيوم. ويستفيد أكثر شيء من اتباع حمية مخففة الكالسيوم المرضى ممن لديهم فرط كالسيوم البول من الدرجة الثانية. ويجب التفادي قطعياً من التخفيف العشوائي من تناول الكالسيوم. وعليه يمكن شرب الحليب أو منتجاته بشكل يومي ولكن على أن لا تزيد عن ٥٠٠ مل في اليوم الواحد. وعلى المرضى الذين يتناولون حبوب كالسيوم مدعمة تناولها بعد تناول وجبة الطعام وليس على معدة خالية. تتمثل المصادر الرئيسية الغنية بالكالسيوم بالحليب ومشتقاته، واللحوم والخضار ذات الأوراق الخضراء.

إن المكون الأكبر للحصى يتمثل في مادة الأوكسالات، وعليه فمن المنطقي التخفيف من تناول الطعام المحتوي على الأوكسالات لتفادي تكوين الحصى. تمثل الوجبات المحتوية على الأوكسالات على ١٠ - ٢٠٪ (وفي دراسات حديثة أظهرت أنها ٨٠٪) أوكسالات بولية، والباقي تأتي نتيجة لعملية الأيض في الجسم. لذا، من النصائح الرئيسية لمرضى الحصى التخفيف من تناول الطعام المحتوي على الأوكسالات. كالسبانخ، والكرفس، والشمندر، والكاكاو، والشوكولاتة، والشاي والقهوة، والمكسرات (القول السوداني، واللوز، والكاجو)، والهلين، وحبوب الكمون، والتوت الأحمر، والفراة، والحبوب المجففة، ورقائق البران، وقشور القمح، بالإضافة إلى حبوب الفريكة، وحبوب الإفطار، والتوت، والتين، والحمضيات، والكيوي، والمندرين، والخضار الورقية، والباميا، والزيتون، والبقول، والبقدونس، والكوسا الأفرنجية، والبطاطا، والبطاطا الحلوة، والفلفل، والفلفل الأسود، والمرببات، وصلصة الصويا. ومن المشروبات التي تحتوي

على الأكسالات القهوة، الحليب بالشوكولاتة، ومشروبات الشوكولاتة الساخنة. والمشروبات الكحولية الداكنة، والشاي الأحمر، وشراب الصويا، والعصائر المحضرة من فواكه غنية بالأكسالات.

المرضى الذين يعانون من حصى حمض اليوريا، ينصح اتباعهم لحمية غذائية مقاومة لداء النقرس، والبيورين. وعلى هؤلاء المرضى تفادي تناول اللحوم الحمراء والبروتين الحيواني تحديداً. كاللحم، والدماغ، والكلى، واللحوم الحمراء بوجه عام. ومن الأطعمة الأخرى الغنية بحمض اليوريا الأسماك المجففة، والمملحة، والسردين، والروبيان، والمحار، والقواقع، والرنبجة، والأنشوفة، والفطر، والخميرة، والزهرة. وعليه ينصح المرضى بتجنب تناول هذه الأنواع المذكورة أعلاه، ويمكنهم تناولها في المناسبات القليلة، وبالمقابل يمكنهم الإستعاضة عنها بتناول الفواكه، وحبوب الإفطار، والخبز المحمص، وزبدة الحليب (القشطة)، والثلجات، والكيك، والبيض، وشوربة الخضراوات، والبطاطا بالإضافة إلى الخضار الأخرى المسموح بها.

حمض الستريك يعتبر أحد المسببات الرئيسية لمنع تكون حصى البول. ويتركز وجوده في الحمضيات وبالذات الليمون، والعنب، والتفاح وبالتالي ينصح بالإكثار منها، بالإضافة إلى الطعام الغني بالبوتاسيوم حيث يرفع من نسبة حمض السترات في البول.

وقد ثبت أيضاً فوائد اتباع حمية غنية بالألياف حيث أنها تقلل من نسبة أكسالات البول، وتزيد من نسبة حمض الستريك.

كما وتبين أيضاً الدور الفعال الذي يقوم به فيتامين ب₆ في الوقاية من حصى البول.

هناك علاقة مفيدة بين اتباع حمية الفوسفات في تفادي تكون الحصى. فينصح مرضى حصى أكسالات البول بإتباع الحمية الغنية بالفوسفات، والتخفيف من تناول الفوسفات بالنسبة لمرضى حصى فوسفات أمونيات المغنيسيوم. من الأطعمة التي تعتبر آمنة لمرضى الحصى الحليب (أقصى حد ٥٠٠ مل، والجبن، والسّمك، والبيض، والحبوب الكاملة).

وهذه التعديلات في نوعية الطعام ينصح بها جميع مرضى الحصى المتكرر تكونها، ويجب إتباعها على فترات بعيدة المدى. وقد ينصح بعض المرضى بتعديلات إضافية أو قيود إضافية على الطعام على حسب الحالة ومتطلبات وضعه الصحي بعد عمل الفحوصات اللازمة لعملية الحرق في الجسم.

وفي الختام، نذكر أن الشرب لكمية وفيرة من السوائل هو الحل الأكثر أماناً وأقل تكلفة، وفعالية لجميع أنواع الحصى.