

Virtsatiekivipotilaan ruokavalio

Saat tämän ruokavalio-ohjeistuksen, koska sinulla on todettu tai hoidettu virtsatiekiviä. Virtsatiekivipotilaiden tulee pyrkiä tasapainoiseen, kasvispainotteiseen ja vähäsuolaiseen ruokavalioon, joka sisältää paljon nesteitä. Mitään yksittäistä ruoka-ainetta ei tarvitse välttää, vaan tärkeintä on syödä monipuolisesti. Tässä ohjeistuksessa käydään vielä läpi eri tekijöitä, joilla voidaan vaikuttaa, että uusia kiviä ei muodostuisi.

Riittävä nesteiden saanti

Riittävä nesteiden määrä on yksilöllistä, johon vaikuttaa mm. fyysinen aktiivisuus ja hikoilu. Tärkein mittari virtsatiekivipotilaalle nesteen nauttimisen riittävyyden arvioimiseksi on vuorokaudessa muodostuvan virtsan kokonaismäärä. Jotta virtsatiekivitaudin uusiutumisen riski pienentyy, tulisi virtsaa muodostua vähintään noin 2 litraa. Tämä edellyttää useimmiten noin 2–3 litran nesteen nauttimista huomioiden myös ruokailussa ja juomissa saadut nesteet. Nestemäärässä on huomioitava mahdolliset muut sairaudet, jotka rajoittavat nesteen runsasta käyttöä. Vältä hiilihapotettuja juomia, eli paras juoma on vesi. Raskas fyysinen työ, liikuntasuoritukset, lämmin ilma lisäävät hikoilua ja nesteen tarvetta. Tällaisina päivinä tulee nauttia nesteitä tavanomaista enemmän.

Vähäsuolainen ruoka

Ihmisen elimistö tarvitsee hyvin vähän suolaa vuorokaudessa. Suolaa tulee käyttää korkeintaan 4–5 grammaa eli yhden teelusikallisen verran päivässä. Ylimääräinen nautittu suola poistuu elimistöstä munuaisten kautta, mikä nostaa liittännäisilmiönä myös virtsan kalsiumpitoisuutta altistaen kalsiumkivien muodostumiselle.

Suolaa saadaan ruoanvalmistuksessa ja maustamisessa lisättynä. Suurin osa päivittäisestä suolasta saadaan kuitenkin piilosuolana, joten on tärkeää valita vähäsuolaisia tuotteita.

Ruoanvalmistuksessa suolaa voidaan korvata yrteillä ja mausteilla. Kiinnitä huomiota leikkeleisiin, leipiin, juustoihin ja naposteltaviin. Niissä suolan määrä voi olla suuri.

Proteiini

Proteiini on yksi energiaravintoaineista hiilihydraattien ja rasvojen ohella. Proteiinia saa eniten lihasta, kalasta, kanamunasta, palkokasveista sekä maitovalmisteista. Eläinproteiinit lisäävät kalsiumin, oksalaatin ja uraatin erittymistä virtsaan, mikä lisää kalsiumoksaalaattikivien muodostumista. Virtsatiekivien muodostumisen ehkäisemiseksi eläinkunnan proteiinia tulee nauttia kohtuudella ja pyrkiä käyttämään myös kasviproteiinien lähteitä.

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasvien, hedelmien ja marjojen tulisi olla ruokavalion perustana. Näitä on hyvä nauttia päivittäin runsaasti. Kasviksia pitäisi olla jokaisella päivän aterialla noin puolet annoksesta. Kasvikset lisäävät virtsan sitraattipitoisuutta, joka ehkäisee virtsatiekivien kiteytymistä.

Oksalaatti

Suuria määriä oksalaatteja sisältäviä ruokia tulee nauttia rajoitetusti. Näitä ovat mm. raparperi, karviaismarjat, mansikat, luumut, pinaatti, punajuuri, pavut, pähkinät, suklaa ja parsa.