

DIETA W KAMICY NERKOWEJ

Kamica nerkowa jest chorobą, której nawrotom w wielu przypadkach można zapobiegać dzięki odpowiedniej diecie oraz stylowi życia. Rodzaj zaleceń zależy od składu kamieni (np. szczawianowo-wapniowych, moczanowych czy fosforanowych), jednak niezależnie od ich rodzaju istnieje kilka uniwersalnych zasad zmniejszających ryzyko powstawania nowych złogów.

Najważniejsze zalecenia niezależnie od rodzaju kamicy

1. Pij odpowiednią ilość płynów – wypijaj tyle płynów, aby objętość wydalanego moczu wynosiła co najmniej 2–2,5 l/dobę. U większości osób oznacza to spożycie około 2,5–3 l płynów dziennie, a podczas upałów lub intensywnego wysiłku więcej. Najlepszym wyborem jest woda. Dobrym wskaźnikiem nawodnienia jest jasnożółta barwa moczu.
2. Utrzymuj prawidłową masę ciała i regularnie **podejmuj aktywność fizyczną**. **Unikaj gwałtownych diet odchudzających**.
3. Jedz regularnie **4–5 posiłków dziennie** i unikaj długich okresów głodzenia.
4. **Jedz dużo warzyw i owoców**. Szczególnie korzystne są owoce cytrusowe będące źródłem naturalnych cytrynianów, które ograniczają tworzenie kamieni.
5. **Nie ograniczaj wapnia w diecie**. Zalecana podaż wynosi około 1000–1200 mg/dobę. Produkty mleczne spożywane razem z produktami bogatymi w szczawiany zmniejszają ich wchłanianie.
6. **Ogranicz sól** do maksymalnie **5 g/dobę**. Ogranicz żywność wysokoprzetworzoną, wędliny, konserwy, kostki rosołowe i słone przekąski.
7. Ogranicz nadmiar wieprzowiny i drobiu. **Częściej wybieraj ryby oraz nasiona roślin strączkowych**.
8. **Ogranicz słodzone napoje**, szczególnie zawierające syrop glukozowo-fruktozowy.
9. Dbaj o odpowiednią ilość **błonnika**, spożywając pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce i rośliny strączkowe.

Kamica szczawianowo-wapniowa

Najważniejsze zalecenia: odpowiednie nawodnienie, prawidłowa podaż wapnia (1000–1200 mg/dobę), ograniczenie soli i umiarkowane spożycie mięsa. Ogranicz produkty bardzo bogate w szczawiany: szpinak, szczaw, rabarbar, botwinę, kakao, gorzką czekoladę, migdały i orzechy nerkowca. Nie ma konieczności całkowitej eliminacji tych produktów.

Kamica moczanowa

Ogranicz podroby, czerwone mięso, wywary mięsne, sardynki, śledzie i szproty oraz alkohol (zwłaszcza piwo). Utrzymuj prawidłową masę ciała i zwiększ spożycie warzyw oraz produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu.

Kamica fosforanowa

Najważniejsze jest odpowiednie nawodnienie, leczenie zakażeń układu moczowego zgodnie z zaleceniami lekarza oraz ograniczenie nadmiaru soli. Nie należy samodzielnie eliminować wapnia z diety.

Suplementy

Nie stosuj wysokich dawek witaminy C (>1000 mg/dobę). Suplementy wapnia stosuj wyłącznie zgodnie z zaleceniem lekarza.

Źródła:

European Association of Urology (EAU). EAU Guidelines on Urolithiasis. Presented at the EAU Annual Congress London 2026. Arnhem (The Netherlands): EAU Guidelines Office; 2026. Available from: Uroweb – EAU Guidelines on Urolithiasis

Assimos D, Krambeck A, Miller NL, Monga M, Murad MH, Nelson CP, et al. Medical Management of Kidney Stones: AUA Guideline. J Urol. 2019;202(6):1153–1165. doi:10.1097/JU.0000000000000319.

CARI Guidelines Kidney Stones Working Group. Nutrition therapy for the prevention of kidney stones. CARI Guidelines. October 2025. Available from: CARI Guidelines – Nutrition therapy for the prevention of kidney stones

National Kidney Foundation. Kidney Stones: Diet and Nutrition. Available from: National Kidney Foundation

Ferraro PM, Bargagli M, Trinchieri A, Gambaro G. Risk of kidney stones: influence of dietary factors, dietary patterns and vegetarian–vegan diets. Nutrients. 2020;12(3):779. doi:10.3390/nu12030779.