

ŻYWIENIE W KAMICY SZCZAWIANOWO-WAPNIOWEJ

W schorzeniu zalecana jest dieta lekkostrawna o całkowitej kaloryczności ok.2000kca/dobę.

Aby zapobiec krystalizacji szczawianów wymagane jest wypijanie dużych ilości płynów, na czczo, po posiłkach, przed snem 1-2 szklanki płynu. **NALEŻY WYPIĆ do 3 litrów płynów w ciągu dnia.**

Zalecenia żywieniowe

- **Spożywaj** regularne posiłki w ilościach 5- 6 razy dziennie, o małej objętości i stałych porach. Spożywaj je bez pośpiechu, dokładnie je przeżuając. Ostatni posiłek powinien być spożyty na 3 godziny przed snem.
- **Metody sporządzania posiłków:** gotowanie w wodzie i na parze, pieczone w folii lub pergaminie, duszone bez dodatku tłuszczu. Zabronione są potrawy smażone w głębokim tłuszczu, panierowane. Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się do gotowej potrawy. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych, podprawia się je zawiesinami z wody i mąki. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.
- **Ogranicz** spożywanie soli kuchennej i przypraw zawierających glutaminian sodu.
- **Posiłki** można przyprawić ziołami, kwaskiem cytrynowym, zieloną pietruszką, koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Nie używaj pieprzu, octu i musztardy.
- **Ogranicz** spożycie białka zwierzęcego zawartego w mięsie, przetworach mięsnych, rybach.
- **Zachowaj umiar** w spożywaniu w spożywaniu produktów nabiałowych.
- **Spożywaj** tłuszcze roślinne- miękkie margaryny kubkowe, oliwę z oliwy, śmietankę. Tłuszcze zwierzęce(smalec, boczek, słonina, łój, boczek, tłuste wędliny, śmietanę) są zabronione.
- **Spożywaj** produkty bogate w błonnik- produkty zbożowe pełnoziarniste, warzywa i owoce najlepiej w postaci surowej.
- **Całkowicie zrezygnuj z papierosów i alkoholu.**

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Pieczywo i produkty zbożowe	Orkiszowe, żytnie, graham, razowe, pszenno-żytnie; Mąka: razowa, orkiszowa, graham, gryczana, kukurydziana, owsiana; Kasze: gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna, ryż brązowy, dziki, płatki i otręby: płatki owsiane, jęczmienne, pszenne, kukurydziane, otręby pszenne, owsiane.	Pieczywo pszenne, mąka pszenna, ryż biały, kasza manna, makarony z białej mąki.
Dodatki do pieczywa	Dżemy, marmolady, powidła, miód naturalny.	Ograniczone -chudy twaróg, sery topione i żółte, jajka, chude wędliny drobiowe, szynki wieprzowe, pasty mięsne, rybne; Przeciwwskazane –tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, pasztetowa, salceson, ryby wędzone, marynowane.

Mleko i jego przetwory	-	Ograniczone –chude mleko i jego przetwory.
Tłuszcze	Olej rzepakowy, lniany, sojowy słonecznikowy, oliwa z oliwek.	Ograniczone –masło Przeciwwskazane – margaryny twarde, smalec, słonina, boczek, łój.
Mięso, drób, ryby	-	Ograniczone: chuda wołowina, wieprzowina, cielęcina, chudy drób, chude gatunki ryb; Przeciwwskazane: tłusta wołowina, baranina, wieprzowina, dziczyzna, podroby, tłusty drób, tłuste gatunki ryb.
Warzywa	Bakłażany, brokuły, cebula, cykoria, dynia, brukselka, kabaczki, kalafior, ogórki, papryka, rzeżucha, rzodkiewka, por, pietruszka, pieczarki, kukurydza.	Ograniczone: ziemniaki, seler, marchew, buraki, pomidory, sałata zielona i lodowa, wszystkie rodzaje kapust, nasiona roślin strączkowych; Przeciwwskazane: szpinak, szczaw, rabarbar, boćwina, kiszonki, koncentraty zup i sosów.
Owoce	Jabłka, gruszki, czereśnie, wiśnie, poziomki, maliny, jagody, melon, arbuz, brzoskwinia, pomarańcze, grejpfrut, kiwi, granat, porzeczki czarne i białe.	Ograniczone –agrest, cytryny, czerwona porzeczka, śliwki, truskawki, winogrona; Przeciwwskazane- figi suszone.
Napoje	Woda mineralna niegazowana, słaba herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kawa zbożowa, soki owocowe.	Kawa naturalna, kakao, mocna herbata, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, bardzo słodkie soki i napoje.
Przyprawy	Zioła: bazylika, szalwia, rozmaryn, estragon, oregano, zielona pietruszka, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, wanilia, cynamon.	Ograniczone – sól, musztarda, curry, imbir; przeciwwskazane
Desery i słodycze	Kisiele, galaretki owocowe, budynie, bezy, biszkopty.	Ograniczone – cukier; Przeciwwskazane – czekolada, batony, tłuste ciasta, torty, desery z używkami, chałwa, słodycze zawierające kakao.

W kamicy szczawianowo – wapniowej pomocne będą napary z ziela nawłoci, rdestu ptasiego, skrzypu polnego i korzenia lubczyku.