

## „Na kameny vodou a minerálkou“

Ledvinová onemocnění, zejména tematika ledvinových kamenů, jsou hlavním tématem »Týdne urologického zdraví«, který proběhne v celé Evropě ve dnech 26.–30. září 2016. Kameny v močových cestách trpí více než 4 % populace, urolitiáza (onemocnění ledvinovými kameny) se týká každého osmého z nás ve věku 0 až 70 let a u poloviny pacientů, kteří měli kámen v močových cestách, se tvorba kamene opakuje. Pravděpodobnost vzniku ledvinového kamene zvyšuje i špatná životospráva v čele s pitným režimem. U dospělých, kteří mají vyšší příjem soli nebo kteří trpí obezitou, je riziko urolitiázy vyšší, zatímco u lidí, kteří pijí dostatečné množství vhodných tekutin, se toto riziko až o 30 % naopak snižuje.

*„Urologická onemocnění se týkají v podstatě každého, přesto se i v dnešní době velká část populace zdráhá urologa navštívit,“* konstatuje Prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc., přednosta Urologické kliniky Fakultní nemocnice Motol a 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a předseda České urologické společnosti ČLS JEP a dodává: *„právě proto je cílem »Týdne urologického zdraví« vymýtit stud pacientů, informovat veřejnost o práci urologů a o urologických onemocněních celkově ve snaze zajistit včasnou diagnostiku u všech urologických příznaků.“*

Nutriční terapeutka Mgr. Miroslava Matějková, DiS. z 1. LF UK a VFN Praha pro zdravé ledviny doporučuje vypít minimálně 2 l tekutin, jejich příjem během dne rovnoměrně rozdělovat do menších dávek, před spánkem vypít tekutin přibližně 0,5 l a doplňovat je i po nočním močení. *„Pijte především přírodní vodu bez obsahu cukru a chemických přídatných látek, která by měla tvořit polovinu přijatých tekutin. Do každodenního pitného režimu zařaďte přírodní minerálky, slabě i středně mineralizované vody můžete pít dlouhodobě. Pitný režim by měl být pestrý, proto střidejte i bylinné čaje, ovocné šťávy (nejvhodnější je 100% pomerančová) a mléko. Omezte příjem piva a alkoholu vůbec,“* doplňuje Mgr. Matějková.

Ledvinové kameny se vytváří ve chvíli, kdy minerály a další kamenotvorné látky v moči dosáhnou nerovnováhy nebo vyšší koncentrace a krystalizují. Většina krystalů je drobná a odchází močí bez problémů z těla ven. Za nepříznivých podmínek se však z krystalů vytvoří velké kameny, které mohou blokovat močové cesty, protože jimi neprojdou. Následkem bývá silná bolest a je nezbytné lékařské ošetření. *„Na vzniku ledvinových kamenů se může podílet mnoho faktorů, ale rozhodně ne pití minerálních vod. Ty do pitného režimu patří, protože kromě tekutin dodávají tělu i důležité minerální látky, zejména draslík a magnézium, které tvorbě kamenů naopak brání. Také není pravda, že by tvorbě ledvinových kamenů bránilo pivo. Vzhledem k vysokému přísunu energie, a tím zvýšenému vylučování kyseliny močové v moči, se pití piva nedoporučuje,“* vysvětluje urolog As. MUDr. Aleš Petřík, Ph.D. z Urologického oddělení Nemocnice České Budějovice a zároveň z Urologické kliniky 1. LFK UK a VFN Praha.

»Týden urologického zdraví« organizuje Evropská urologická společnost, v České republice tuto iniciativu zaštiťuje Česká urologická společnost, ve spolupráci s AquaLife Institutem. Česká urologická společnost je vědecká organizace, která sdružuje lékaře-urology, podporuje vědecká poznání v urologii a prosazuje využití moderních poznatků v prevenci, diagnostice i léčbě urologických onemocnění. AquaLife Institute je nezávislá organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se zdravým životním stylem a vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim a poskytuje informace s cílem zlepšit kvalitu života široké veřejnosti.

Další informace včetně nutričního desatera pro zdravé ledviny na:

[www.cus.cz](http://www.cus.cz) nebo [www.aqualifeinstitute.cz](http://www.aqualifeinstitute.cz).