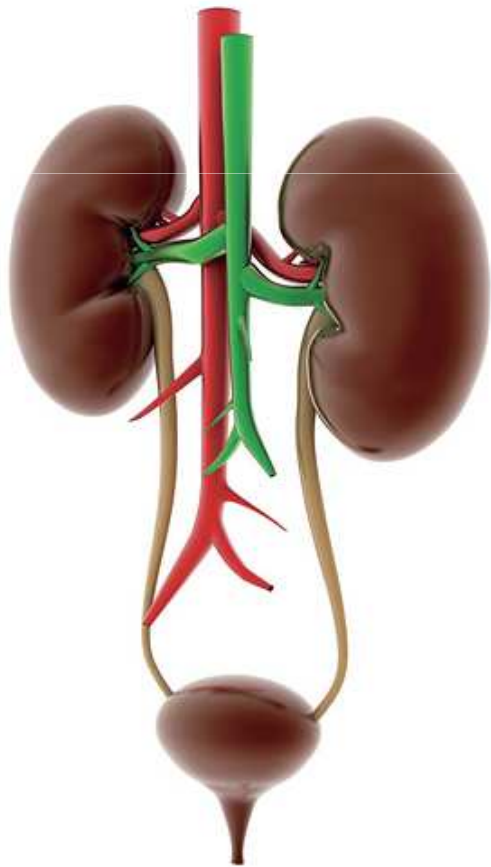


Onemocnění močového měchýře a močových cest

Aneta Pohořalá



Onemocnění močového měchýře a močových cest

- 1) Infekce močového měchýře
- 2) Močové kameny
- 3) Hyperurikémie a dna



Infekce močových cest – základní pravidla

1) Nedráždivá strava

- Vyjmoujte dráždivá koření
- Doporučte nedráždivé koření



2) Běžná technologická úprava (dušení, vaření, pečení, dušení v páře, smažení na nepřepáleném tuku...

3) Vyhnout se pikantním jídlům

- Vyjmoujte pikantní jídla

4) Zvýšit příjem vhodných tekutin

- Vyjmoujte nevhodné tekutiny
- Vyjmoujte vhodné tekutiny



5) Podpořit pravidelné vyprazdňování střev (dostatek vlákniny, vhodného ovoce a zeleniny, zejména čerstvé, ale i vařené či dušené)

6) Energetická hodnota stravy není omezena

7) Poměr živin jako při racionální stravě

Infekce močových cest – základní pravidla – odpovědi



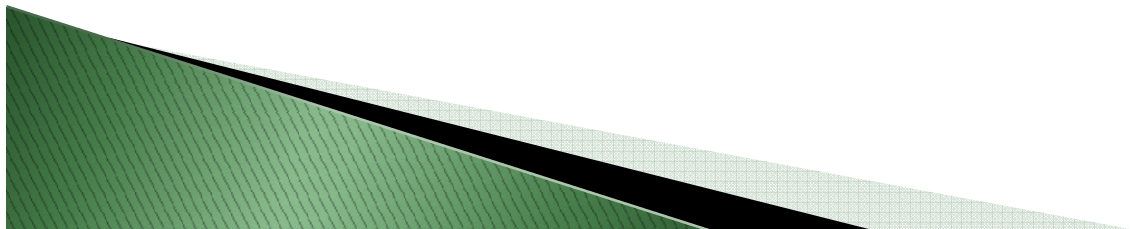
- ▶ **Dráždivé koření**
 - chilli koření, pálivá mletá paprika, pepř celý i mletý, ostré kari koření, různé směsi ostrých asijských a jiných koření; ve větším množství tymián, muškátový oříšek, jemné kari koření
- ▶ **Nedráždivá varianta**
 - nedráždivé zelené bylinky – zelenou petrželku, pažitku, kopr, bazalku, majoránku, oregano, dobromysl...
- ▶ **Pikantní jídla**
 - kořeněné paštiky, zvěřina, rybí saláty, uzeniny, pikantní omáčky, sardelky, hořčice, ostrý kečup, různé omáčky k ochucování pokrmů a polotovary k přípravě pikantních pokrmů



Infekce močových cest – základní pravidla – odpovědi

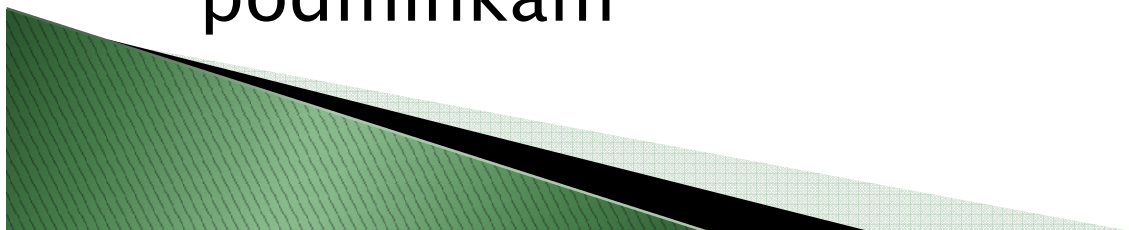
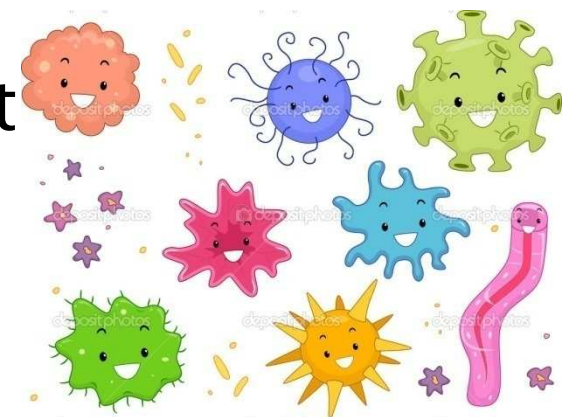


- ▶ **Naprosto nevhodné tekutiny**
 - silná zrnková káva (ve formě kávy turecké, silné espresso nebo silná instantní káva), silný pravý čaj (zelený, oolong, pu-erh), dále nápoje s obsahem kofeinu, větší množství kakaového prášku a čokolády; víno a likéry
- ▶ **Vhodné tekutiny**
 - stolní vody a kvalitní pitná voda. K zajištění dostatečného přísunu vitamínu C pomáhá také častější podávání šípkového čaje a přírodních ovocných šťáv nebo kvalitních stoprocentních džusů. Při tvorbě močových kamenů se osvědčuje též čaj z květu bezinek. Velice vhodné je zařazení brusinkové šťávy. Pivo, pokud je jeho množství přiměřené, je vhodné jak proti infekci, tak i kamenům.



Dietní postupy měnící chemickou reakci moči u infekcí močových cest

- ▶ U nemocných s úpornými recidivujícími infekcemi možno vyzkoušet jako doplněk léčby
- ▶ Střídání kyselé a zásadité reakce moči
- ▶ Týdenní intervaly
- ▶ Pro mikroorganismy nevhodné, musejí se neustále přizpůsobovat podmínkám



Potraviny vyvolávající kyselou reakci moči



Silně působící	Slabě působící
maso	šunka
vnitřnosti	vejce
sled'	máslo
mořské ryby	luštěniny
uzeniny	sádlo
vývary	štika
obilniny	úhoř
ovesné vločky	čokoláda
rýže	růžičková kapusta
těstoviny	zelený hrášek
moučníky	brusinky
tvaroh	rybíz
sýry	sušené švestky
ořechy	pivo
víno	



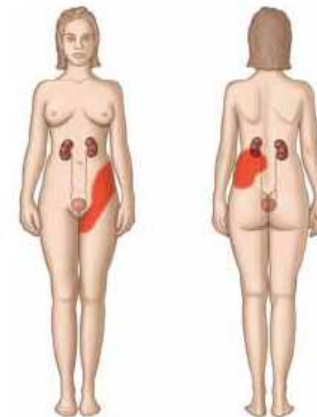
Potraviny vyvolávající zásaditou reakci moči



Silně působící	Slabě působící
mléko	brambory
cukr	kedlubny
čaj	okurky
rajčata	ředkvičky
celer	chřest
červená řepa	zelí
špenát	kapusta
mrkev	květák
hlávkový salát	jablka
fíky	hrušky
rozinky	třešně
pomeranče	banány
sušené meruňky	křen
	mák

Močové kameny (urolitiáza)

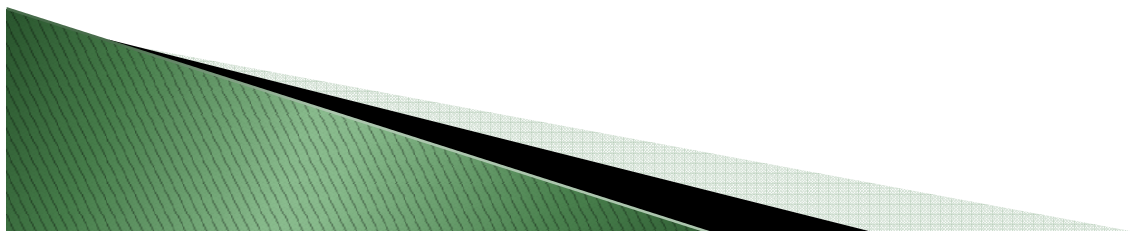
- ▶ Ledvinné kameny se vytvářejí krystalizací minerálů anebo solí kyselin v moči. Většina kamenů opustí tělo při močení. Nicméně v některých případech je třeba léčba s odstraněním kamene.
- ▶ Příznaky: silná bolest (ledvinová kolika), tupá bolest, žádná bolest



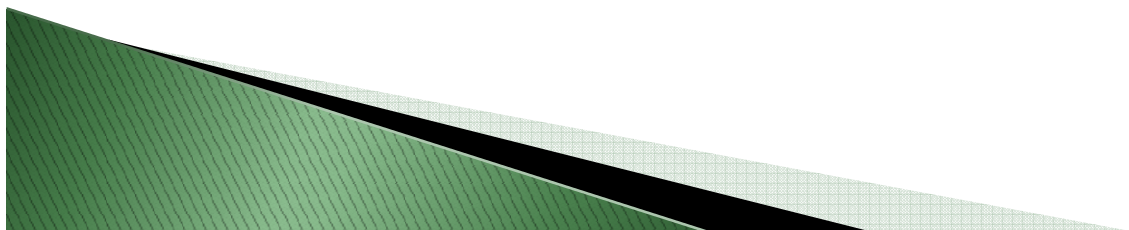
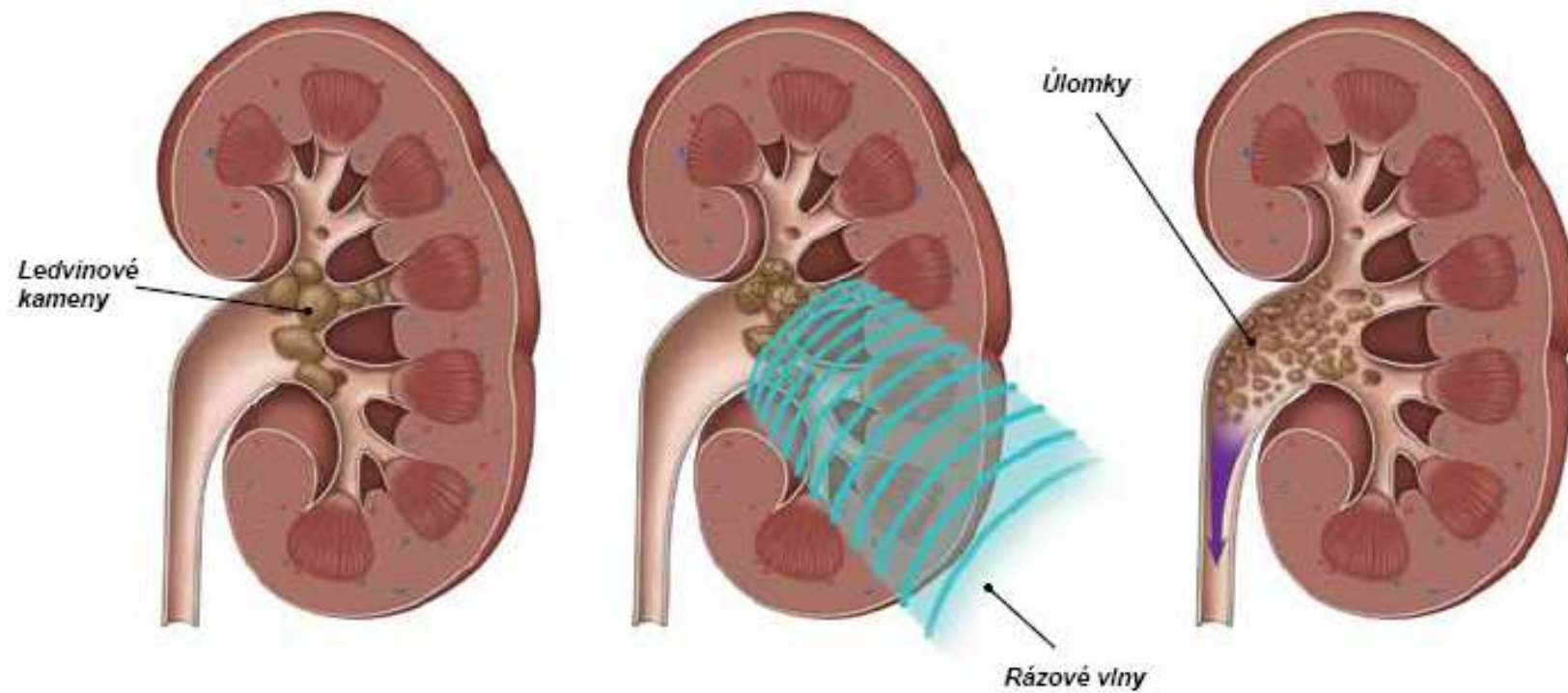
Obr. 2: Umístění bolesti při ledvinové kolice

Močové kameny (urolitiáza) – léčba

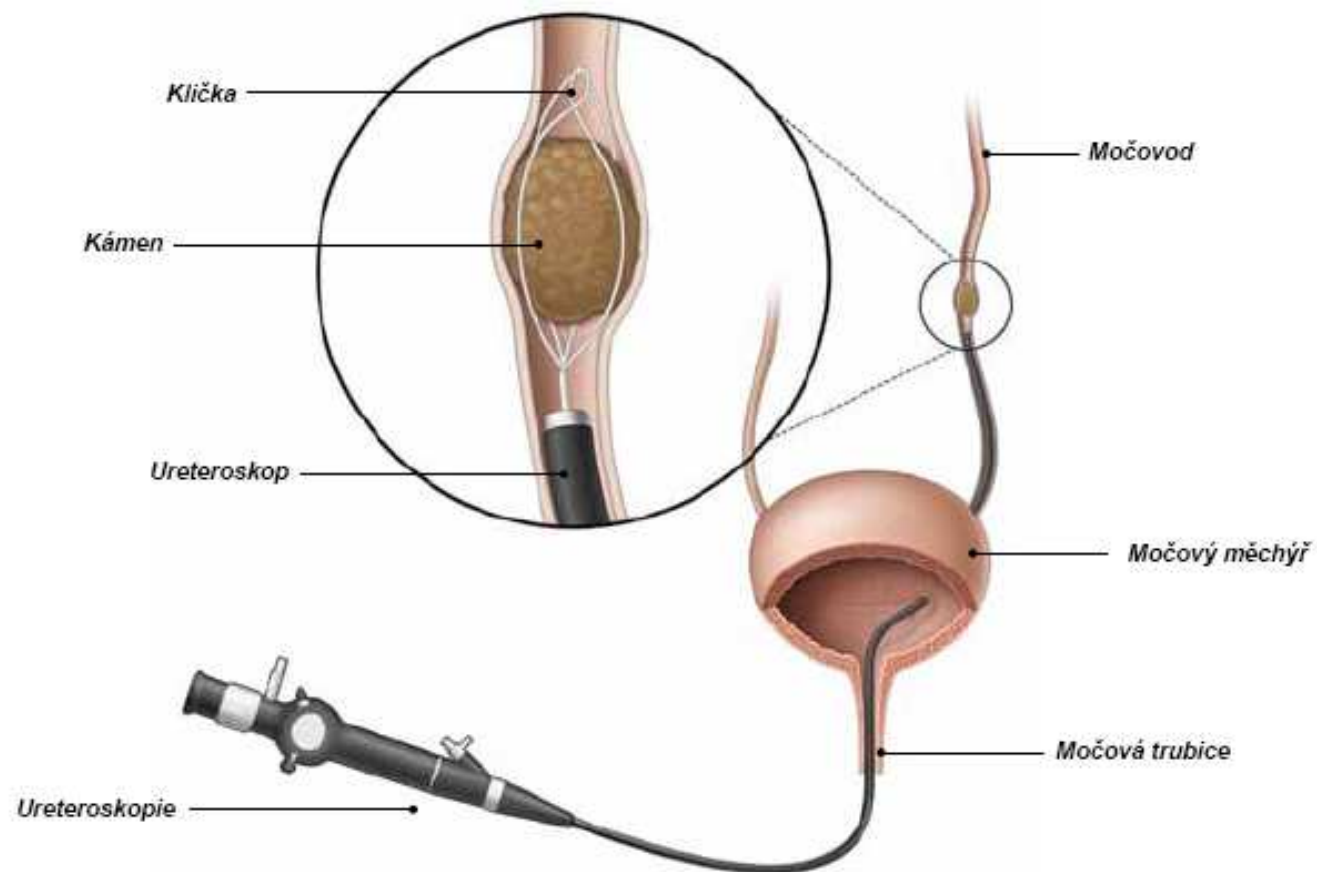
- ▶ Konzervativní léčba – kontroly, samovolný odchod kamene při močení, někdy léky usnadňující průchod
- ▶ **Medikamentózní expulzní terapie (MET)**
 - alfa-blokátory nebo nifedipin), které urychlí průchod kamene a zmírní bolest při jeho pohybu
 - účinná na většinu kamenů v močovodu
- ▶ **Aktivní léčba**
 - litotrypse rázovou vlnou (SWL)
 - ureteroskopie (URS)
 - perkutánní nefrolitotomie (PNL)



Litotrypse rázovou vlnou

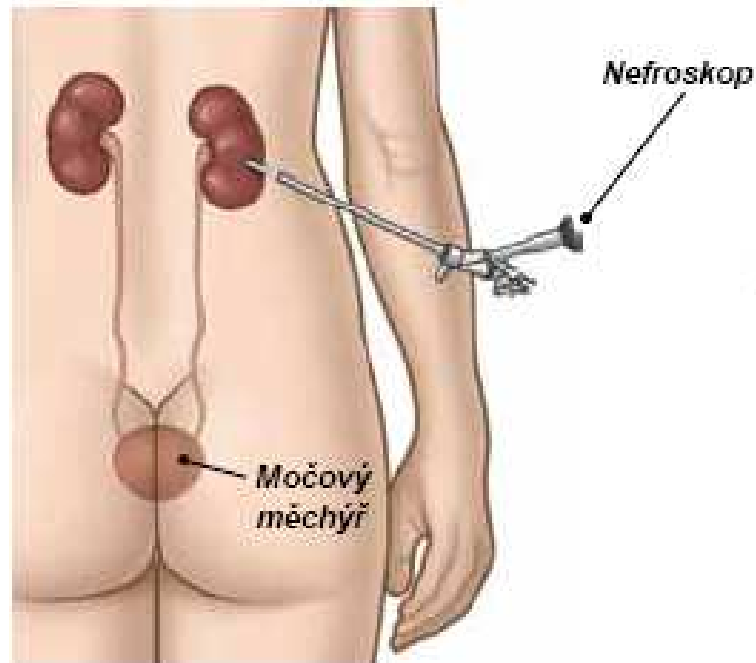


Ureteroskopie (URS)

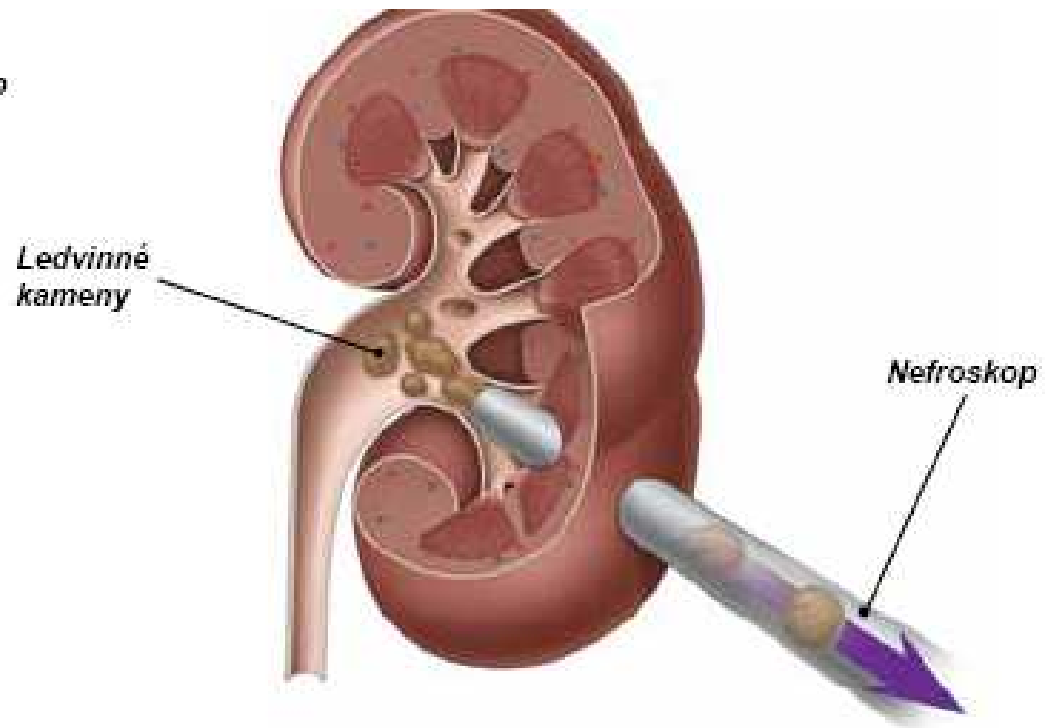


Obr.4 Kámen je vytažen z močovodu za použití košíku.

Perkutánní nefrolitotomie (PNL)



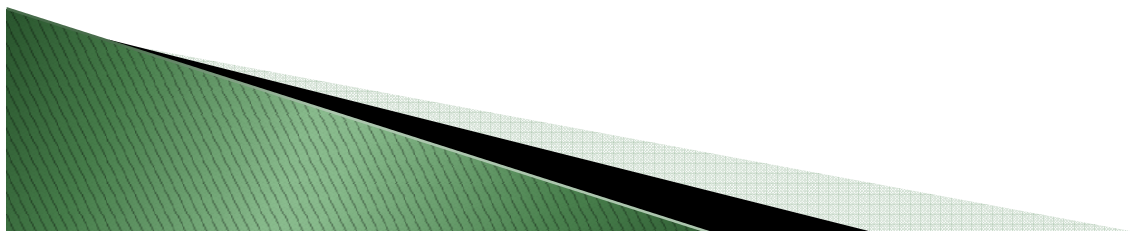
Obr. 5A Nefroskop je užíván k odstranění kamene přímo z ledviny



Obr. 5B Úlomky kamene jsou odstraňovány nefroskopem při jediném zákroku

Dietní opatření při močových kamenech (urolitiáze)

- ▶ Strava by neměla být dráždivá
- ▶ Denní příjem tekutin by měl být alespoň 2 litry
- ▶ I při močových kamenech je třeba bojovat proti infekci
- ▶ Vzhledem k potřebě pravidelného vyprazdňování střev je vhodná strava s obsahem vlákniny
- ▶ Příjem vápníku se nemá omezovat



Kameny s obsahem kyseliny močové



- omezují potraviny s vyšším obsahem purinů
- porce masa v tzv. přiměřené velikosti – cca 100 g syrového masa na porci
- Mléko, mléčné výrobky, tvaroh a sýry vhodné
- vyloučit masové vývary (polévky), masa smažená, pečená a jídla v pikantní úpravě
- nejvhodnější úprava masa vaření a dušení, bez předchozího opékání
- nemocní zpravidla sklon k otylosti, strava sníženou energetickou hodnotu → pozvolná redukce TH
- Nápoje vhodné pro tuto dietu: čaj šípkový, z jahodového listí, z lipového květu, z přesličky; mléko, podmásli; z minerálních vod vhodná Bílinská, Korunní, Mattoniho kyselka, Klášterecká kyselka, Amandka, Poděbradka, Mlýnský pramen a Vřídlo.

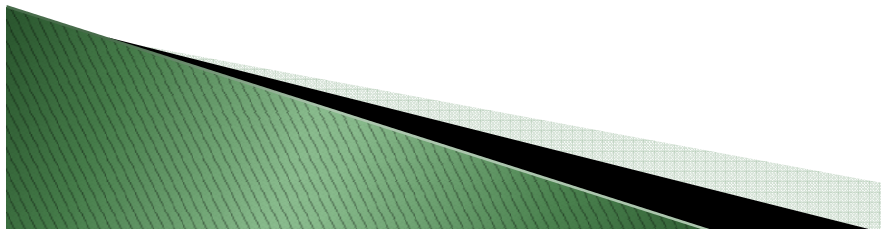


Obsah s vyšším obsahem purinů

Ve potraviny	mg	Ve potraviny	mg
Slaneček	790	Koňské maso	80
Sardinky v oleji	540	Vepřové, telecí maso	48
Pstruh	56	Hovězí maso	40
Kapr	54	Holoubě	80
Brzlík	400	Kuře	40
Slezina	104	Čočka	70
Játra	95	Hrách	45
Ledvinky	80	Zelený hrášek	80
Mozeček	40	Fazole	44
Kakaový prášek	1900	Ovesné vločky	30

Kameny kyseliny šťavelové

- Omezit kakao, čokoládu, špenát, reveň (rebarbora), fíky, červenou řepu a fazole
- Brambory max 3–4krát týdně
- dovoleny jsou všechny úpravy jako pečení, dušení, vaření, smažení na nepřepáleném tuku, vaření v páře, tlakovém hrnci, mikrovlnné troubě apod.
- Energetickou hodnotu stravy není třeba omezovat, pokud není nadváha
- vhodné nápoje: čaj šípkový, z lipového květu, z černého bezu, z jeřabin; občas lze zařadit minerální vody (Rudolfka, Ida, Excelsior, Santovka)



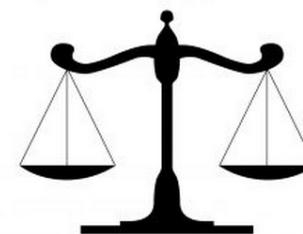
Obsah s vyšším obsahem kyseliny šťavelové

Ve potraviny	mg	Ve potraviny	mg
Kakao	0,45	Mák	1,62
Angrešt	0,09	Mandle	0,41
Pomerančová šťáva	0,02	Rybíz	0,02
Špenát	0,89	Hroznové víno	0,02
Reveň	0,50	Jahody	0,02
Červená řepa	0,14	Ostružiny	0,01
Celer	0,06	Borůvky	0,01
Fazolové lusky	0,03	Meruňky	0,11
Cibule	0,02	Fíky	0,32
Mrkev	0,03	Kapusta	0,01
Zelené papriky	0,02		

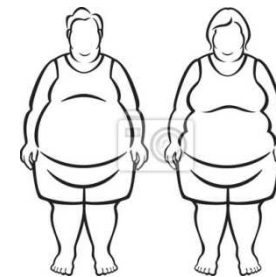
Dietní opatření při dně a hyperurikemickém syndromu



- ▶ Dříve za hlavní léčebný postup považována *dieta bezpurinová* či *nízkopurinová*, v současné době je metodou volby při akutním dnavém záchvatu kolchicin, resp. nesteroidní antirevmatika, u chronické dny snížení hladiny kyseliny močové.
- ▶ Základem léčby při dně či hyperurikemii je podávání medikamentů, zejména allopurinolu, který snižuje tvorbu kyseliny močové.
- ▶ *Dieta s omezením purinů* nutná, *nesmí však vést k nedostatku důležitých živin.*



Dietní opatření při dně a hyperurikemickém syndromu



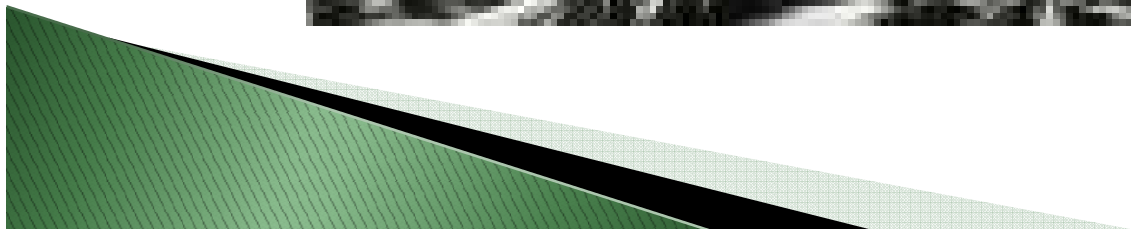
- ▶ vynechat jídla s vysokým obsahem purinů nebo jejich konzumaci podstatně snížit, současně však musí být zachována nutriční plnohodnotnost!
- ▶ nevhodné: vnitřnosti, některé druhy ryb, špenát...
- ▶ omezení alkoholu, zamezení nadváhy či obezity, což pro podstatnou část populace znamená dlouhodobý lehce *redukční režim* (nikoli rychlá a značná redukce),
- ▶ Dostatečná *konzumace tekutin* sníží riziko vzniku ledvinových kamenů
- ▶ opatření dlouhodobá → nutná trvalá změna dosavadního způsobu života



Obsah purinových látek v některých potravinách (ve 100 g jedlého podílu potravin)

Potravina ()	Puriny (mg)	Potravina ()	Puriny (mg)
Meruňky	0	Špenát	23
Mouka pšeničná	0	Losos	22
Mouka žitná	0	Šunka	24
Cibule	1	Slanina	25
Hrušky	1	Ovesné vločky	30
Jablka	1	Husa	33
Mléko	1	Králík	38
Pomeranče	1	Zajíc	38
Švestky	1	Smrčí	39
Víno-hrozný	1	Kuře	40
Borůvky	2	Maso hovězí	40
Mrkev	2	Mozek	40
Vejce = 2 ks	2	Fazole	44
Okurky	3	Hrách	45
Pór	3	Maso skopové	46
Rajčata	4	Vemena	46
Fazolové lusky	5	Maso telecí	48
Hlávkový salát	5	Maso vepřové	48
Jahody	5	Kapř	54
Kedlubny	5	Jazyk	55
Pažitka	5	Pstruh	56
Zelí bílé	5	Sled'	69
Brambory	6	Čočka	70
Kapusta	6	Holoubě	80
Ředkvičky	6	Hrášek zelený	80
Česnek	8	Ledvinky	80
Pečivo běžné	8	Maso koňské	80
Zelí červené	8	Játra	95
Celer	10	Slezina	104
Květák	10	Sardinky	120
Chléb celozrnný	14	Brzlík	400
Chřest	14	Sardinky v oleji	540
Petrželka	17	Slaneček	790
	22	Kakaový prášek	1900

Více informací o dně a hyperurykémii ve speciální přednášce



Děkuji za pozornost!

