



wiem lubię jem

DIETA W CYSTYNURII, KAMICY CYSTYNOWEJ

Zalecenia zostały przygotowane dla pacjentki, dziewczynki, u której wykryto kamice cystynową. Wcześniej dziewczynka nie miała wprowadzanych żadnych modyfikacji diety. Dotychczasowo dieta odpowiadała tradycyjnemu żywieniu odpowiedniemu do wieku pacjentki.



• 1 •

W ciągu dnia powinno się znaleźć 4-5 posiłków. Posiłki należy spożywać regularnie co 2,5-4 godz. (średnio 3 godz.).

• 2 •

Zmniejszenie nasycenia moczu uzyskamy przez zwiększenie objętości oddawanego moczu. Płyny powinny być podawane w równych ilościach w ciągu całej doby również przed snem i w nocy w ilości ok. 2l. Należy pić wodę niskozmineralizowaną, niskosodową lub wodę źródlaną z dodatkiem cytryny (2 cytryny/dobę).

• 3 •

W diecie należy ograniczyć spożycie sodu. Ograniczenie sodu można osiągnąć przez:

- niedosalanie potraw i produktów w czasie przygotowywania i na talerzu, zastąpienie soli ziołami,
- wyeliminowanie gotowych mieszanek przyprawowych np. vegeta, kostki rosółowe, przyprawa do mięs, sosów itp., zup i sosów w proszku,
- wybieranie produktów zawierających małe ilości soli kuchennej,
- eliminacja z diety marynat, kiszzonek, konserw, wędzonek oraz produktów wysokoprzetworzonych.

PODUKTY ZAWIERAJĄCE DUŻĄ ILOŚĆ SODU

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- sery „żółte”
- sery topione !!!
- ser „feta” !!!
- serek twarogowy ziarnisty
- sery typu „fromage” do smarowania

MIĘSO I WĘDLINY

- podroby (nerki, ozorki, wątróbka)
- kabanosy
- wszystkie rodzaje kiełbasy
- mortadela
- mielonka
- salami
- wędliny wędzone np. szynka wiejska

RYBY

- śledź solony !!!
- ryby wędzone !!! – wszystkie gatunki
- przetwory rybne

PRODUKTY ZBOŻOWE

- pieczywo żytnie – w ograniczonych ilościach
- bagietki francuskie
- płatki kukurydziane – w ograniczonych ilościach
- płatki pszenne i żytnie

PRODUKTY ZBOŻOWE

- przetwory warzywne (ogórki kiszne, kiszona kapusta!!!)

| |
|--|
| <p>OWOCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • oliwki marynowane !!! |
| <p>NAPOJE</p> <ul style="list-style-type: none"> • sok wielowarzywny |
| <p>INNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • keczup !!!, musztarda • gotowe sosy np. tysiąca wysp, czosnkowy, kanapowy • mieszanki przyprawowe typu „vegette”, przyprawy do grilla itp. • chipsy • krakersy • chrupki kukurydziane smakowe • paluszki • orzeszki solone, pistacje |

• 4 •

W Podstawę diety w cystynurii, kamicy cystynowej jest unikanie pokarmów bogatych w aminokwasy siarkowe (metioninę i cystynę), które są składowymi większości białek zarówno pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego. Jednak ich zawartość w poszczególnych produktach jest inna.

Do produktów zawierających dużą ilość tych aminokwasów należą:

- orzechy głównie brazylijskie
- zarodki pszenne,
- otręby pszenne,
- płatki owsiane,
- sezam,
- pestki dyni,
- brukselka,
- brokuły,
- szpinak,
- fasola,
- soja
- groch,
- każdy gatunek ryb,
- przetwory rybne (konserwy rybne, ryby wędzone),
- każdy rodzaj mięs,
- przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, parówki, parówkowa, pasztety itp.),
- wywary mięsne i rybne,
- galaretki,
- białko jaja.

Największą zawartość aminokwasów siarkowych będziemy obserwować w następujących potężniach:

- mięso z suchymi nasionami roślin strączkowych
- mięso z pestkami dyni,
- mięso z sezamem

~

Ponieważ największe ilości aminokwasów siarkowych znajdują się w mięsie i jego przetworach oraz rybach nie należy ich spożywać codziennie.

Porcja mięsa nie powinna być większa niż 50-60g i spożywana w pierwszej części dnia.

W ciągu tygodnia powinny być dwa dni jarskie (bez ryb i mięsa oraz ich przetworów). W te dni danie obiadowe mogą stanowić:

- potrawy mączne:
 - ≈ makarony z sosami warzywnymi np. pomidorowym, wielowarzywnym, curry itp.
 - ≈ zapiekanki makaronowe
 - ≈ pierogi ruskie,
 - ≈ pierogi z warzywami,
 - ≈ pierogi z kaszami i białym serem
 - ≈ naleśniki z serem,
 - ≈ naleśniki z duszonymi warzywami itp.
- ryż z warzywami (zapiekany, w formie risotto)
- gulasze warzywne z kaszami
- zapiekanki ziemniaczane
- leczo

• 5 •

Dieta powinna być normowapniowa. Aby zapewnić właściwą podaż wapnia w diecie należy spożywać 2-3 porcje nabiału. Jedna porcja to:

- 1 szk. mleka krowiego,
- 1 mały (150g) jogurt naturalny, owocowy
- 1 szklanka kefiru/maślanki/jogurtu pitnego
- 50g sera twarogowego półtłustego
- mały (do 150g) serek homogenizowany naturalny, waniliowy (nie częściej niż 2 razy w tygodniu)

~

UWAGA: nie należy spożywać deserów mlecznych z dodatkiem kakao, czekolady, jogurtów z dodatkiem zbóż, serów żółtych, sera typu feta, serów kozich. Produktów mlecznych nie należy zastępować napojami sojowymi, jogurtami, deserami, napojami ryżowymi, deserami, jogurtami

• 6 •

Dieta powinna być alkalizująca. Korzyści przynoszą:

- napoje alkalizujące, do których należą wody mineralne bogate w dwuwęglany (np. Muszynianka, Jan, Kryniczanka). Podaż w diecie wód alkalizujących nie powinna przekraczać 2 szklanek/dobę.
- Woda mineralna bogata w wodorowęglany to taka, która zawiera 1500 mg HCO₃/l – informacja ta jest umieszczana na etykiecie wody najczęściej w tabeli.
- Woda z sokiem z cytryny. Kwas cytrynowy (z cytryny, ananasa, pomidora) po utlenieniu w organizmie działa alkalizująco.

- Spożywanie produktów alkalizujących, do których zaliczamy głównie warzywa i owoce. Warzywa należy jeść 4 - 5 razy dziennie. Dodatek warzyw do każdego posiłku korzystnie wpływa na zmianę pH całej potrawy. Owoce należy spożywać w ilości 2 porcji/dobę.

Jedna porcja to:

- ≈ Średnie jabłko,
- ≈ Średnia gruszka,
- ≈ Brzoskwinia,
- ≈ Mały banan
- ≈ 3 plasterki ananasa,
- ≈ 1/2 mango,
- ≈ 1/3 melona,
- ≈ miseczka bulionówka truskawek/ malin/ jagód itp.

Dokładny podział produktów zakwaszających i alkalizujących mocz w tabeli poniżej.

Ponadto działanie alkalizujące mają:

- Olej rzepakowy, lniany, kokosowy, z awokado, z wiesiołka
- Stewia,
- Ksylitol (cukier brzozy),
- Lecytyna

| | ZAKWASZAJĄCE | NATURALNE SŁABO KWASOTWÓRCZE | LEKKO ALKALIZUJĄCE | ŚREDNIO ALKALIZUJĄCE | SILNIE ALKALIZUJĄCE |
|-------------------------|---|--|---|---|--|
| mięso, ryby i przetwory | każdy rodzaj mięs i wędlin (szczególnie wieprzowina), ryby hodowlane, owoce morza, ryby | | świeże mleko kozie, | | |
| mleko, przetwory, jaja | jaja, ser żółty | twaróg, mleko, śmietana, jogurt naturalny, masło | | śmietana kremówka, | |
| produkty zbożowe | ryż biały, otręby owsiane, biała mąka, pieczywo pszenne, płatki zbożowe | makaron sojowy, otręby | mąka orkiszowa, amarantus, dziki ryż, gryka, kasza jaglana, | | |
| warzywa | | ciecierzyca, fasolka | kalafior, cebula, roszponka, kietki pszenicy, orkiszu | buraki, kapusta, marchew, seler, chrzan, fasolka szparagowa, kalarepa, por, szczaw, | bakłażan, dynia, cukinia, ogórek, sałata, botwin, czarna rzepa, kietki, zielony kalafior, jarmuż, natka pietruszki |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|
| owoce | żurawina, borówki, | | wiśnie, czereśnie, dojrzałe jabłka, gruszki, śliwki | dojrzałe banany, słodkie brzoskwinie, mandarynki, pomarańcze, maliny, truskawki, awokado, dojrzałe winogrona | Kiwi, arbuz, daktyle, figi, rodzynki, cytryna, soki owocowe świeżo wyciskane, |
| inne | kakao, kawa, herbata czarna, orzeszki ziemne, pistacje, nerkowce, ocet, sos sojowy, orzechy włoskie, | orzechy laskowe, słonecznik, siemię lniane, Kawa zbożowa | herbata zielona, | | |

Opracowanie:
Paulina Gryz-Ryczywolska Lekarz Dietetyk



poradnia@foodwise.pl
tel. 504 345 456
adres do korespondencji:
ul. Zadumana 1a/122, 02-206 Warszawa, nip 701 044 60 08