

Chế độ ăn kiêng cho bệnh nhân sỏi tiết niệu

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 25 Tháng 1 2014 15:05 - Lần cập nhật cuối Thứ bảy, 25 Tháng 1 2014 15:19

Bs Ths y Châu Quý - Khoa Ngoại TH

1. Uống nhiều nước: nên uống khoảng 2,5 - 3lít nước mỗi ngày hoặc uống làm sao để có lượng nước tiểu đạt trên 2,5lít trong 1 ngày để tránh sỏi niệu quản



2. Ăn ít, ăn ít thịt đỏ ng v: ăn thực phẩm chứa ít muối, ăn ít các loại thịt. Nên ăn cá thay thịt. Ngoài ra nên ăn ít loại thực phẩm khác chứa oxalate như đậu, củ cải đường, dâu, cam, sô cô la, cà phê, đậu phộng.

Chế độ ăn kiêng cho bệnh nhân sỏi i ti t ni u

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 25 Tháng 1 2014 15:05 - Lần cập nhật cuối Thứ bảy, 25 Tháng 1 2014 15:19



giúp hạn chế các axit i chanh t i, n c b i nh ng lo i th c u ng này ch a nhi u cytrat

Chế độ ăn kiêng cho bệnh nhân sỏi i ti t ni u

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 25 Tháng 1 2014 15:05 - Lần cập nhật cuối Thứ bảy, 25 Tháng 1 2014 15:19



6. Nên ăn nhiều rau trái để có chất xơ giúp tiêu hóa nhanh, giảm hấp thu các chất gây sỏi i ti t ni u.



7. Tránh ăn nhiều thực phẩm giàu protein hoặc nhiều chất béo như thịt đỏ, trứng, sữa, phô mai, bơ, kem, v.v.



8. Tránh ăn đồ ngọt và đồ uống có đường vì chúng có thể làm tăng nồng độ axit uric trong máu, dẫn đến sỏi i ti t ni u.