

Каких только не бывает диет — «кремлевская», «японская», «по группе крови» и даже «диета каменного века» («диета времен палеолита»). Если говорить о ней вкратце, то необходимо есть больше естественных, натуральных продуктов и поменьше жиров и сахара. Рекомендуются неочищенные фрукты, овощи, корнеплоды, бобовые и зерновые

Конец каменному веку

ПО ДАННЫМ АРХЕОЛОГОВ...

Если верить археологам, то растительно-зерновая пища присутствовала в рационе людей эпохи палеолита — древнейшего периода каменного века, время существования ископаемого человека и зарождения первобытнообщинного строя. Вместе с тем такие богатые углеводами растительные продукты, как бобовые и зерновые, — люди употребляли мало. Основными же источниками питательных веществ были листья и корни растений и, конечно же, мясо и внутренние органы животных, в том числе, печень, почки и мозг. Сегодня мы знаем, что именно субпродукты способствуют образованию в организме мочевой кислоты и, как следствие, уратных камней.

Таким образом, несбалансированное питание способствует появлению новых и увеличению уже существующих камней, и с большой долей уверенности можно говорить о том, что наши древнейшие предки страдали мочекаменной болезнью (МКБ).

КАЖДОМУ КАМНЮ — СВОЙ «СТОЛ»

При отсутствии осложнений и наличии камней небольшого размера возможно лечение МКБ диетами. В зависимости от вида уролитиаза назначают ту или иную диету.

К примеру, больным с кальциевыми камнями рекомендуется ограничить употребление молочных и кисломолочных продуктов (молоко, сыр, йогурты), так как они являются источниками кальция.

При оксалатных камнях следует уменьшить в рационе долю продуктов, богатых щавелевой кислотой (салат, шпинат, щавель, ревень, инжир, портулак, какао, шоколад,

картофель, апельсины и молоко), при фосфатных — исключить молоко и молочные изделия, ограничить количество овощей и фруктов. При уратных камнях рекомендуется избегать продуктов, способствующих образованию в организме мочевой кислоты (мозги, печень, почки, мясные бульоны) и ограничить количество мяса и рыбы, а также растительных жиров, которые подкисляют мочу.

Кроме того, пациентам с уратами, а также смешанными камнями (кальций-оксалатами, урато-оксалатами) показаны цитратные препараты, которые успешно применяют для лечения и профилактики МКБ во многих странах мира уже более 30 лет.

ВЛАСТЕЛИН КАМНЕЙ

Одним из наиболее изученных и известных цитратных препаратов является Блемарен, выпускаемый немецкой компанией «Эспарма ГмБХ».

Компоненты препарата — цитрат натрия, гидрокарбонат калия и лимонная кислота — естественны для организма и соответствуют самым высоким требованиям к качеству.

Показаниями к назначению Блемарена являются:

- предупреждение образования и растворение мочекислых и кальций-оксалатных камней;
- растворение смешанных урато-оксалатных камней (при содержании оксалатов <25%);
- ощелачивание мочи при лечении цитостатиками или препаратами, повышающими выведение мочевой кислоты;
- симптоматическое лечение порфирии кожи.

В большинстве случаев приема Блемарена достаточно для растворения уратных камней, то есть при диагнозе мочекислого нефролитиаза можно обойтись без литотрипсии или оперативного вмешательства.

Кроме того, Блемарен — незаменимый помощник при лечении МКБ методом литотрипсии. Прием Блемарена до проведения сеансов ударно-волновой литотрипсии позволяет изменить кристаллическую структуру камня, способствует разрыхлению и уменьшению его плотности, массы, размера и объема. Таким образом, благодаря использованию Блемарена уменьшается количество сеансов дробления, и воздействие на почку производится в более щадящем режиме (уменьшается мощность ударной волны). Камень разрушается на более мелкие и сглаженные фрагменты и намного «мягче» выходит через мочеточник.

Применение Блемарена эффективно и в целях профилактики повторного камнеобразования.

За время, в течение которого Блемарен представлен на рынке Украины, с его помощью пролечено около 500 тысяч пациентов. Большинство из них он помог избежать нежелательной операции и рецидивов заболевания.

А что касается «диеты палеолита», то прежде чем ей следовать, стоит задуматься над тем, к чему это может привести!

