

Virtsakivet ja ruokavalio

Virtsakivien esiintyminen on yleistynyt muutaman viime vuosikymmenen aikana. Virtsakiville altistaa sekä geneettiset että ympäristölliset tekijät kuten ravinto. Keskeisin virtsakiviä ehkäisevä ruokavaliosuositus on runsas juominen. Virtsakivipotilaille suositellaan kasvispainotteista, tasapainoista ja vähäsuolaista ruokavaliota.

1. Juo paljon vettä. Suositeltava määrä on 2,5-3 litraa vettä joka päivä. Virtsaa tulisi muodostua vähintään 2 litraa vuorokaudessa. Jaa neste tasaisesti pitkin päivää.
2. Rajoita suolan saantia. Suolaa suositellaan enintään 4-5 g/vrk. Vähäsuolainen ruokavalio vähentää kalsiumin erittymistä virtsaan ja pitää virtsan laimeana. Suurin osa suolasta saadaan elintarvikkeista piilosuolana, joten vertaa tuotteita ja valitse vähempisuolainen. Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
3. Vähennä lihan syöntiä. Eläinproteiinit happamoittavat virtsaa ja lisäävät kalsiumin, oksalaatin sekä uraatin erittymistä virtsaan. Tämä lisää kivien muodostumista. Käytännössä lihatuotteiden määrä pidetään maltillisena, kun niitä on korkeintaan 100 g pääateriaalla. Lihaa parempia ovat maito- ja kasvipohjaiset proteiinilähteet.
4. Runsas marjojen, hedelmien ja täysjyväviljan nauttiminen lisää kaliumin saantia ja muuttaa virtsaa emäksisemmäksi ehkäisten virtsakivien muodostumista. Lisäksi ne sisältävät sitraattia, joka ehkäisee kivien kiteytymistä. Etenkin sitrushedelmissä on runsaasti sitraattia. Nauti kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään puoli kilo päivässä.
5. Oksalaatin saantia voidaan rajoittaa. Oksalaattia esiintyy hyvin monenlaisissa ruoka-aineissa, joten sitä on mahdotonta välttää kokonaan. Runsaasti oksalaattia sisältäviä ruokia ovat mm. raparperi, pinaatti, punajuuri, musta tee, kaakao, suklaa, soijapavut, pähkinät, mantelit ja siemenet. Tärkein keino vähentää oksalaattien imeytymistä on nauttia aterialla runsaasti kalsiumia sisältäviä ruoka-aineita.
6. Suosi runsaasti kalsiumia sisältäviä ruokia ja juomia, sillä kalsium sitoo oksalaatteja. Kalsiumia olisi hyvä saada 1000-1200 mg päivässä. Nestemäisiä maitovalmisteita (rasvaton piimä, maito, jogurtti, viili, rahka) suositellaan 6-8 dl päivässä ja lisäksi 2-3 siivua vähäsuolaista juustoa. Tilalla voi käyttää myös kalsiumilla täydennettyjä kaura- ja soijapohjaisia valmisteita.
7. Täysjyväviljassa (ruis, vehnä, ohra, palkokasvit) on hyödyllisiä ravintoaineita, jotka ovat tärkeitä virtsakivien ehkäisyssä. Valitse runsaskuituisia viljatuotteita.
8. Vältä isojen C-vitamiini- (yli 1 g/vrk) tai D-vitamiiniannosten (yli 100 µg/vrk) pitkäaikaista käyttöä, sillä niiden on todettu lisäävän virtsakivien muodostumisen riskiä.
9. Uraattikivipotilaille suositellaan puriinipitoisten ruokien rajoittamista. Tästä on erillinen ohje.