

Врач назвал шпинат и орехи продуктами, которые могут «ударить» по почкам

Врач-уролог-андролог Центра репродуктивного здоровья «СМ-Клиника» Артур Богатырёв рассказал, что чрезмерное употребление, казалось бы, полезных продуктов может ухудшить работу почек. В зоне риска находятся люди с существующими патологиями почек.

Врач подчеркнул, что людям с проблемами почек следует избегать продуктов с высоким содержанием оксалатов, к которым относятся шпинат, орехи, картофель фри, чипсы, щавель, свёкла, отруби и шоколад. Употребление авокадо также следует ограничить из-за высокого содержания калия, поскольку его избыток может привести к гиперкалиемии — повышенному уровню калия в крови.

По словам Богатырёва, не следует злоупотреблять напитками, содержащими алкалоиды, такими как кофе, крепкий чай и кола, так как они могут способствовать образованию камней в почках. Рекомендуется ограничить потребление кофе до одной-двух чашек в день.

Кроме того, хотя молочные продукты являются хорошим источником кальция, их чрезмерное употребление может повысить содержание кальция в организме. В целом питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья почек.

«Осторожнее нужно быть и с продуктами, богатыми пуринами — например, с мясом и печенью. Эти соединения стимулируют образование мочевой кислоты, что заставляет почки работать с перегрузкой. Кроме того, избыток белка животного происхождения может стать причиной образования камней в почках. А накопление мочевой кислоты в суставах способствует развитию артритов», — подытожил специалист.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***