

حذف لبنیات چه بلایی سر بیماران کلیوی می آورد

17 مرداد 1405

یک فلوشیپ اورولوژی زنان، گفت: کاهش دریافت کلسیم غذایی می‌تواند احتمال تشکیل برخی انواع سنگ‌های کلیه را افزایش دهد.

دکتر ژیل شیخی، با اشاره به ضرورت اصلاح برخی باورهای نادرست درباره بیماری‌های دستگاه ادراری، اظهار کرد: یکی از تصورات اشتباه در میان برخی بیماران مبتلا به سنگ کلیه، حذف کامل لبنیات از برنامه غذایی است، در حالی که شواهد علمی جدید نشان می‌دهد کاهش مصرف لبنیات می‌تواند خطر تشکیل برخی انواع سنگ‌های ادراری را افزایش دهد.

وی افزود: بسیاری از سنگ‌های کلیه به دلیل تجمع و رسوب اگزالات در دستگاه ادراری ایجاد می‌شوند. زمانی که فرد همراه غذا مقدار کافی کلسیم دریافت می‌کند، اگزالات موجود در مواد غذایی در روده به کلسیم متصل شده و از طریق دستگاه گوارش دفع می‌شود، اما کاهش دریافت کلسیم موجب افزایش جذب اگزالات، ورود آن به جریان خون و در نهایت رسوب آن در کلیه خواهد شد.

شیخی تأکید کرد: بیماران مبتلا به سنگ‌های ادراری باید میزان معمول مصرف روزانه لبنیات را حفظ کنند و حذف کامل شیر، ماست، پنیر و سایر فرآورده‌های لبنی از رژیم غذایی، توصیه پزشکی محسوب نمی‌شود.