

# Zalecenia dietetyczne w kamicy moczowej



**Zaleca się picie zwiększonej ilości płynów - minimum 3 litry na dobę.**

Połowę płynów powinna stanowić woda niskozmineralizowana.

Płyny należy spożywać przez cały dzień w niewielkich objętościowo porcjach.

Produkty zabronione	Produkty, które należy ograniczyć	Produkty zalecane
<b>Kamica szczawianowa</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ szczaw</li><li>▪ szpinak</li><li>▪ botwina</li><li>▪ rabarbar</li><li>▪ nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica)</li><li>▪ suszone figi</li><li>▪ cytryny</li><li>▪ ostre przyprawy</li><li>▪ czekolada, kakao</li><li>▪ kawa naturalna</li><li>▪ mocna herbata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ mleko i przetwory mleczne</li><li>▪ buraki</li><li>▪ ziemniaki</li><li>▪ marchew</li><li>▪ zielony groszek</li><li>▪ pomidory</li><li>▪ koncentrat pomidorowy</li><li>▪ agrest</li><li>▪ śliwki</li><li>▪ cukier</li><li>▪ słodycze</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ duże ilości płynów</li><li>▪ mięso</li><li>▪ ryby</li><li>▪ jaja</li><li>▪ masło</li><li>▪ pieczywo</li><li>▪ produkty zbożowe</li><li>▪ cebula</li><li>▪ kapusta</li><li>▪ ogórki</li><li>▪ sałata</li><li>▪ owoce (poza wymienionymi)</li></ul>
<b>Kamica moczanowa</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ baranina</li><li>▪ kaszanka</li><li>▪ mózdzek</li><li>▪ wątroba</li><li>▪ wieprzowina</li><li>▪ kawior</li><li>▪ sardynki</li><li>▪ śledzie</li><li>▪ orzechy</li><li>▪ grzyby</li><li>▪ czekolada, kakao</li><li>▪ kawa naturalna</li><li>▪ mocna herbata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ cielęcina</li><li>▪ drób</li><li>▪ wołowina</li><li>▪ ryby</li><li>▪ wywary mięsne i rybne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ duże ilości płynów</li><li>▪ ziemniaki</li><li>▪ warzywa</li><li>▪ owoce</li><li>▪ mleko</li><li>▪ chudy ser</li><li>▪ jogurt</li><li>▪ kefir</li><li>▪ masło w małych ilościach</li><li>▪ produkty zbożowe</li><li>▪ cukier</li></ul>
<b>Kamica fosforanowa</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica)</li><li>▪ ser: żółty, topiony</li><li>▪ konserwy rybne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ mleko</li><li>▪ jaja</li><li>▪ ziemniaki</li><li>▪ warzywa</li><li>▪ owoce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ duże ilości płynów</li><li>▪ mięso</li><li>▪ ryby</li><li>▪ chude sery</li><li>▪ pieczywo</li><li>▪ kasze</li><li>▪ makarony</li><li>▪ masło</li></ul>

Na podstawie:

1. dr n med. D. Wnęk: [www.mp.pl/pacjent/dieta](http://www.mp.pl/pacjent/dieta)
2. Dietetyczny plan na zdrowie: [www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)

# ROWAtinex®

Kapsułki miękkie i krople doustne

sprawdzony lek  
w profilaktyce i leczeniu

kamicy moczowej



30 minut przed  
posiłkiem



1 kapsułka 3-4 razy na dobę



3-5 kropli 4-5 razy na dobę

Zalecenia: tylko w oryginalnym opakowaniu

**Skrócona informacja o leku Rowatinex®:** kapsułki miękkie, krople doustne. **Skład:** Produkt złożony. **Dawkowanie i sposób stosowania:** Doustnie. Preparat przyjmować na 30 minut przed posiłkiem. Zaleca się przyjmowanie zwiększonej ilości płynów niż normalnie w czasie przyjmowania preparatu. Jeśli lekarz nie zaleci inaczej: **Kapsułki:** 1 kapsułka, 3-4 razy na dobę. **Krople:** jednorazowo 3-5 kropli, 4-5 razy na dobę. Krople podawać na cukrze (kostka lub tyżeczka do herbaty). Załączony kropłomierz należy stosować do odmierzenia dawki. **Wskazania do stosowania:** Rowatinex® jest lekiem, który działa moczopędnie oraz tagodnie rozkurczająco na drogi moczowe, ułatwiając wydalanie małych złogów kamieni nerkowych. Pomocniczo w przypadku stwierdzenia małych złogów kamieni nerkowych (tzw. piasku nerkowego). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. I trymestr ciąży i okres karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** Rowa-Wagner GmbH & Co. KG, Arzneimittelfabrik, Frankenforster Strasse 77, D-51427 Bergisch Gladbach, Niemcy. **Informacji w Polsce udziela:** Vitamed, ul. Ostrowskiego 24, 97-213 Smardzewice, tel.: 44 710 86 99.

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.