

# ZASADY

## żywienia dietetycznego

### W KAMICY NERKOWEJ

PRODUKTY ZABRONIONE  
DOZWOLONE I ZALECANE

---

Produkty zabronione	Produkty, które należy ograniczać	Produkty zalecane
---------------------	-----------------------------------	-------------------

---

#### Kamica moczanowa

wątroba  
mózdzek  
cynadarki  
mięso baranie  
kawior  
śledzie  
sardynki  
czekolada  
kakao  
kawa naturalna  
mocna herbata  
orzechy

mięso  
(pozostałe gatunki)  
ryby  
wywary mięsne i rybne  
produkty zbożowe

duża ilość płynów  
wody mineralne  
(Jan, Dąbrowka)  
warzywa  
owoce  
cukier  
masło w małych  
ilościach  
mleko, chudy ser  
ziemniaki

#### Kamica szczawianowa

botwina  
szpinak  
szczaw  
rabarbar  
cytryny  
suszone figi  
czekolada  
kakao  
kawa naturalna  
mocna herbata  
ostre przyprawy  
nasiona roślin  
strączkowych

ziemniaki  
marchew  
buraki  
zielony groszek  
pomidory  
koncentrat pomidorowy  
śliwki  
agrest  
cukier  
mleko

duże ilości płynów  
mięso  
ryby  
jaja  
kapusta  
ogórki  
sałata  
cebula  
owoce  
(poza wymienionymi)  
masło  
produkty zbożowe

#### Kamica fosforanowa

nasiona roślin  
strączkowych  
alkaliczne wody  
mineralne

ziemniaki  
warzywa  
owoce  
mleko  
jaja

duże ilości płynów  
mięso  
ryby  
sery  
chleb  
kasze  
(wszystkie gatunki)  
makarony  
masło