# DIETA Z OMEJENIM VNOSOM OKSALATA

- **Dieta z omejenim vnosom oksalata je priporočljiva za posameznike, ki imajo kalcij oksalatne kamne oz. povečano tveganje za nastanek le-teh, kadar vam jo predpiše vaš zdravnik.**

## Kaj je oksalat?

Oksalat je organska spojina, ki se nahaja v rastlinah, živalih in ljudeh. V našem organizmu je zmeraj prisotna določena količina oksalata, ki v naših celicah nastaja kot stranski produkt presnove drugih snovi (npr. vitamina C). Problem nastane ob prekomernem kopičenju oksalata v organizmu, morebiti zaradi presnovnih motenj, prekomernega vnosa oksalata s hrano in drugih vzrokov, saj lahko oksalat z drugimi minerali (npr. kalcijem) tvori ledvične kamne. Najbolj pogosta oblika ledvičnih kamnov so ***kamni iz kalcijevega oksalata (kar 70 - 80 % primerov).***

***Nekateri vzroki za povišano koncentracijo oksalata v našem organizmu:***

- Prekomeren vnos oksalata s hrano;
- Prekomerno uživanje vitamina C (npr. v obliki prehranskih dopolnil);
- Prekomerna absorpcija oksalata v prebavilih – prisotno predvsem pri nekaterih boleznih prebavil (npr. kronična vnetna črevesna bolezen, malabsorbcijski sindromi);
- Prirojene presnovne motnje.

## Pomembna dejstva pri dieti z omejenim vnosom oksalata:

- ✓ Oksalat je prisoten v veliko živilih, večinoma rastlinskega izvora;
- ✓ Živila živalskega izvora vsebujejo le malo ali nič oksalata;
- ✓ Pijte veliko vode – več kot 8 kozarcev na dan. Vaš urin bi namreč moral biti čim bolj prozoren do rahlo rumenkasto obarvan.
- ✓ Za preprečitev nastanka oksalatnih ledvičnih kamnov, ***omejite vnos oksalata na 40 do 50 mg na dan***. Pomagajte si s priloženim seznamom.
- ✓ Pri prehrani z omejenim vnosom oksalata, je priporočljivo, da upoštevate tudi navodila za omejen vnos soli.
- ✓ Izogibajte se pretiranemu uživanju vitamina C, predvsem količin, ki bi presegale 2000 mg na dan, saj se višek pretvarja v oksalat.
- ✓ ***Živila z nizko vsebnostjo oksalata*** vsebujejo ***manj kot 2 mg oksalata na porcijo***. Uživanje teh živil pri prehrani z omejenim vnosom oksalata ni problematično.

- ✓ ***Živila s srednjo vsebnostjo oksalata*** vsebujejo ***2-6 mg oksalata na porcijo***. Omejite vnos teh živil na največ tri porcije na dan.
- ✓ ***Živila z visoko vsebnostjo oksalata*** vsebujejo ***več kot 7 mg oksalata na porcijo***. Teh živil bi se pri prehrani z omejenim vnosom oksalata morali izogibati.
- ✓ ***Pri načrtovanju prehrane*** si pomagajte s priloženim seznamom živil. Izbirajte živila z nizko vsebnostjo oksalata, vnos živil s srednjo vsebnostjo oksalata omejite, živilom z visoko vsebnostjo oksalata pa se načeloma izogibajte.

## ❖ Tabela živil glede na vsebnost oksalata v eni porciji tega živila

**Približna velikost ene porcije določenega živila:**

- Količina, ki je navedena na embalaži (polente, kosmiči, testenine, konzerve, napitki, čokolada, piškoti, sokovi, mleko in mlečni izdelki,...).
- Sadje in zelenjava: 1 kos sadja/zelenjave srednje velikosti; ½-1 skodelica drobnega (jagode, maline, borovnice,..), velikega sadja (melone, lubenice,..) in zelenjave (bučke, kumara, korenje,...).
- Kruh, žita: 1-2 kosa kruha; ½-1 skodelica kuhanih žit (riž, kosmiči, testenine,...).
- Sokovi in pijače: 1 kozarec/skodelica.

### 1 TEKOČINE

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ jabolčni sok<br>✓ sok iz grapefruita<br>✓ sok limone in limonada<br>✓ sok limete<br>✓ mleko (posneto, polnomastno)<br>✓ oranžada<br>✓ ananasov sok<br>✓ brezalkoholno zeliščno pivo<br>✓ instant čaj<br>✓ vino<br>✓ voda | ○ kava (dnevni vnos omejite na 1 kavo)<br>○ sok iz brusnic<br>○ sok iz grozdja<br>○ pomarančni sok | ○ vsak sok iz sadja z visoko vsebnostjo oksalata<br>○ pivo, točeno<br>○ čokoladno mleko<br>○ kakav*<br>○ instant kava*<br>○ čaj, poparjen* |

***** ta živila so izredno bogata z oksalatom – vsebujejo 7 do 700 mg oksalata na porcijo

## 2 MLEČNI IZDELKI

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ mleko (posneto, polnomastno)<br>✓ pinjenec<br>✓ jogurt, navaden<br>✓ jogurt z dovoljenim sadjem<br>✓ sir | / | ○ čokoladno mleko |

## 3 MESO

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ govedina, jagnjetina, svinjina<br>✓ ribe, lupinarji<br>✓ perutnina | ○ ledvice (govedina)<br>○ jetra | / |

## 4 MESNI IZDELKI, STROČNICE, OREŠKI, SEMENA IN OLJA

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ jajca<br>✓ leča<br>✓ kitajski vodni kostanj<br>✓ vsa olja | ○ čičerika, v konzervi<br>○ zeleni fižol mungo<br>○ grah, kuhan | ○ mandlji<br>○ fižol v konzervi<br>○ indijski oreščki<br>○ pekanov oreh*<br>○ arašidi*<br>○ arašidovo maslo*<br>○ sezam<br>○ sončnična semena<br>○ tofu*<br>○ orehi |

* ta živila so izredno bogata z oksalatom – vsebujejo 7 do 700 mg oksalata na porcijo

## 5 SADJE

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ jabolka, olupljena<br>✓ avokado<br>✓ banane<br>✓ melona, vse vrste<br>✓ češnje<br>✓ kokos<br>✓ dinja<br>✓ ananas<br>✓ nektarine<br>✓ papaja<br>✓ rozine<br>✓ lubenica<br>✓ belo grozdje | ○ jabolka z lupino<br>○ marelice<br>○ črni ribez<br>○ brusnice, posušene<br>○ grapefruit<br>○ pomaranča<br>○ breskev<br>○ hruška<br>○ slive<br>○ suhe slive<br>○ mango | ○ robide<br>○ borovnice<br>○ maline<br>○ rdeči ribez<br>○ suhe fige<br>○ rdeče grozdje<br>○ kosmulje<br>○ kivi<br>○ limonina lupina<br>○ pomarančna lupina<br>○ rabarbara*<br>○ jagode<br>○ mandarina<br>○ vsi sokovi iz zgoraj navedenega sadja |

* ta živila so izredno bogata z oksalatom – vsebujejo 7 do 700 mg oksalata na porcijo

## 6 KRUH IN ŠKROBNA ŽIVILA

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ kuhani kosmiči za zajtrk (NE polnozrnati, brez otrobov in brez dodanih oreškov ter semen)<br>✓ testenine, jajčne<br>✓ riž, bel ali divji<br>✓ ržen kruh (z manj soli) | ○ ječmen, kuhan<br>○ koruzni kruh<br>○ koruzna tortilja<br>○ koruzna moka<br>○ koruzni zdrob<br>○ moka, bela ali pšenična<br>○ ovsena moka<br>○ riž, rjav<br>○ nesoljeni krekerji<br>○ špageti/testenine v paradižnikovi mezgi/omaki<br>○ biskvit in izdelki iz biskvita<br>○ navadne testenine<br>○ ovsena kaša | ○ sadne torte<br>○ polnozrnati krekerji<br>○ kamut<br>○ marmelade<br>○ krekerji s sojo<br>○ pšenični kalčki<br>○ instant polenta<br>○ piškoti s polnilom iz fig<br>○ bel pšenični kruh<br>○ polnozrnat kruh<br>○ polnozrnati kosmiči, kosmiči z dodanimi otrobi<br>○ otrobi<br>○ amarant<br>○ ajdova moka |

## *7 ZELENJAVA*

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| ✓ buča<br>✓ kalčki alfa-alfa<br>✓ zelje<br>✓ cvetača<br>✓ grah, zmrznjen ali svež<br>✓ paprika, rdeča<br>✓ redkev<br>✓ repa, gomolj<br>✓ bučke | ○ beluši<br>○ artičoke<br>○ brstični ohrovt<br>○ brokoli<br>○ korenje<br>○ koruza<br>○ kumara, olupljena<br>○ koleraba<br>○ zelena solata<br>○ gobe<br>○ zeleni fižol mungo<br>○ čebula<br>○ krompir<br>○ grah v konzervi<br>○ paradižnik, svež<br>○ paradižnikova mezga/omaka | ○ fižol<br>○ rdeča pesa (vsi deli)*<br>○ zelena<br>○ drobnjak<br>○ regrat<br>○ jajčevec<br>○ zelenje od brokolija, cvetače<br>○ por*<br>○ endivija in ostale sorte<br>○ ohrovt<br>○ okra ali jedilni oslez<br>○ zelenje gorčice<br>○ peteršilj<br>○ zelena paprika<br>○ pastinak<br>○ rumena koleraba<br>○ kislica, zajčja deteljica<br>○ špinača*<br>○ vsa temno zeleno listnata zelenjava<br>○ sladki krompir*<br>○ blitva* |

* ta živila so izredno bogata z oksalatom – vsebujejo 7 do 700 mg oksalata na porcijo

## 8 ZAČIMBE

| Nizka vsebnost oksalata | Srednja vsebnost oksalata | Visoka vsebnost oksalata |
|---|---|---|
| vse kar ni našteto | ○ bazilika, sveža<br>○ poper<br>○ slad v prahu | ○ peteršilj, svež*<br>○ cimet<br>○ poper, več kot 1 žlička na dan*<br>○ ingver<br>○ sojina omaka |

* ta živila so izredno bogata z oksalatom – vsebujejo 7 do 700 mg oksalata na porcijo

**Kot smo omenili že pri pijačah je visoka vsebnost oksalata prisotna tudi v čokoladi in vseh izdelkih, ki vsebujejo čokolado.**

***Še za konec...***

Pogosto vprašanje, ki se pojavlja pri dieti z omejenim vnosom oksalata je, **ali je zdravo izločiti toliko sadja in zelenjave iz prehrane.** Pri vseh dietah je zelo pomembna ZMERNOST. To, da omejite vnos določenih živil, še ne pomeni, da ne smete jesti ničesar iz posamezne skupine živil (sadje, zelenjava, žita, meso,...). Pomagajte si s seznamom vsebnosti oksalata v posameznih živilih in si zapomnite:

- Nima nobenega smisla, da iz svoje prehrane izločite vso sadje in zelenjavo, saj predstavljata temelj zdrave prehrane.
- Obstaja veliko sadja in zelenjave z nizko in srednjo vsebnostjo oksalata (glejte seznam).
- Določeno živilo, ki ga imate radi in vsebuje veliko oksalata, ni potrebno za zmeraj izključiti iz jedilnika. Pozorni morate biti le na to, da zmanjšate porcijo tega živila na pol, da ga uživate res le občasno in da poskrbite da pred in po obroku spijete dovolj vode.

Pripravila: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

v sodelovanju z Delovno skupino za ledvične kamne pri Slovenskem nefrološkem društvu