



Dieta z omejenim vnosom oksalata

Sendi Lešnjak, Andrej Škoberne

Dieta z omejenim vnosom oksalata je priporočljiva za posameznike, ki imajo kalcijeve oksalatne kamne oz. povečano tveganje za nastanek le-teh, kadar 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). Ob prekomernem kopičenju oksalata v organizmu lahko oksalat z drugimi minerali (npr. kalcijem) tvori ledvične kamne iz kalcijevega oksalata, ki so najbolj pogosti (kar 70 do 80 % primerov). Nekateri vzroki za povišano koncentracijo oksalata ob prekomernem kopičenju v našem organizmu so:

- prekomeren vnos oksalata s hrano,
- prekomerno uživanje vitamina C (npr. v obliki prehranskih dopolnil),
- prekomerna absorpcija oksalata v prebavilih – prisotna je predvsem pri nekaterih boleznih prebavil (npr. kronična vnetna črevesna bolezen, malabsorpcijski sindromi),
- prirojene presnovne motnje.

Pomembna dejstva pri dieti z omejenim vnosom oksalata pri ledvičnih kamnih

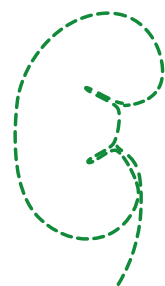
- Oksalat je prisoten v veliko živilih, večinoma je v hrani rastlinskega izvora.
- Živila živalskega izvora vsebujejo le malo ali nič oksalata.
- Pijte veliko vode – več kot 8 kozarcev na dan. Vaš urin bi namreč moral biti čim bolj prozoren do rahlo rumenkasto obarvan.
- Za preprečitev nastanka oksalatnih 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 presegle 2000 mg na dan, saj se višek pretvarja v oksalat.

- **Živila z majhno 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 do 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 majhno vsebnostjo oksalata, vnos živil s srednjo vsebnostjo oksalata omejite, živilom z veliko vsebnostjo oksalata pa se načeloma izogibajte.

Živila 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; 0,5 do 1 skodelica drobnega sadja (jagode, maline, borovnice...), velikega sadja (melone, lubenice...) ali zelenjave (bučke, kumara, korenje...),
- kruh, žita: 1 do 2 kosa kruha; 0,5 do 1 skodelica kuhanih žit (riž, kosmiči, testenine...),
- sokovi in pijače: 1 kozarec ali 1 skodelica.



Živila, ki so zelo bogata z oksalatom (vsebujejo 7 do 700 mg oksalata na porcijo), so označena z zvezdico (*).

Tekočina

MAJHNA vsebnost oksalata	SREDNJA vsebnost oksalata	VELIKA vsebnost oksalata
<ul style="list-style-type: none"> • jabolčni sok • sok iz grapefruita • sok limone in limonada • sok limete • mleko (posneto, polnomastno) • oranžada • ananasov sok • brezalkoholno zeliščno pivo • instant čaj • vino • voda 	<ul style="list-style-type: none"> • kava (dnevni vnos omejite na 1 kavo) • sok iz brusnic • sok iz grozdja • pomarančni sok 	<ul style="list-style-type: none"> • vsak sok iz sadja z veliko vsebnostjo oksalata • pivo, točeno • čokoladno mleko • kakav* • instant kava* • čaj, poparjen*

Mlečni izdelki

MAJHNA vsebnost oksalata	SREDNJA vsebnost oksalata	VELIKA vsebnost oksalata
<ul style="list-style-type: none"> • mleko (posneto, polnomastno) • pinjenec • jogurt, navaden • jogurt z dovoljenim sadjem • sir 	/	<ul style="list-style-type: none"> • čokoladno mleko

Meso

MAJHNA vsebnost oksalata

- govedina, jagnjetina, svinjina
- ribe, lupinarji
- perutnina

SREDNJA vsebnost oksalata

- ledvice (govedina)
- jetra

VELIKA vsebnost oksalata

/

Mesni izdelki, stročnice, oreški, semena in olja

MAJHNA vsebnost oksalata

- jajca
- leča
- kitajski vodni kostanj
- vsa olja

SREDNJA vsebnost oksalata

- čičerika, v konzervi
- zeleni fižol mungo
- grah, kuhan

VELIKA vsebnost oksalata

- mandlji
- fižol v konzervi
- indijski oreščki
- pekanov oreh*
- arašidi*
- arašidovo maslo*
- sezam
- sončnična semena
- tofu*
- orehi





Sadje

MAJHNA vsebnost oksalata

- jabolka, olupljena
- avokado
- banane
- melona, vse vrste
- češnje
- kokos
- dinja
- ananas
- nektarine
- papaja
- rozine
- lubenica
- belo grozdje

SREDNJA vsebnost oksalata

- jabolka z lupino
- marelice
- črni ribez
- brusnice, posušene
- grapefruit
- pomaranča
- breskev
- hruška
- slive
- suhe slive
- mango

VELIKA vsebnost oksalata

- robide
- borovnice
- maline
- rdeči ribez
- suhe fige
- rdeče grozdje
- kosmulje
- kivi
- limonina lupina
- pomarančna lupina
- rabarbara*
- jagode
- mandarina
- vsi sokovi iz zgoraj navedenega sadja

Kruh in škrobna živila

MAJHNA vsebnost oksalata

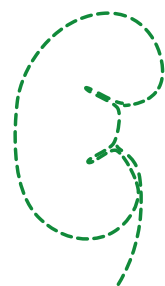
- kuhani kosmiči za zajtrk (brez otrobov in brez dodanih oreškov ter semen, NE polnozrnati)
- testenine, jajčne
- riž, bel ali divji
- ržen kruh (z manj soli)

SREDNJA vsebnost oksalata

- ječmen, kuhan
- koruzni kruh
- koruzna tortilja
- koruzna moka
- koruzni zdrob
- moka, bela ali pšenična
- ovsena moka
- riž, rjav
- nesoljeni krekerji
- špageti/testenine v paradižnikovi mezgi/omaki
- biskvit in izdelki iz biskvita
- navadne testenine
- ovsena kaša

VELIKA vsebnost oksalata

- sadne torte
- polnozrnati krekerji
- kamut
- marmelade
- krekerji s sojo
- pšenični kalčki
- instant polenta
- piškoti s polnilom iz fig
- bel pšenični kruh
- polnozrnati kruh
- polnozrnati kosmiči, kosmiči z dodanimi otrobi
- otrobi
- amarant
- ajdova moka



Zelenjava

MAJHNA vsebnost oksalata

- buča
- kalčki alfa-alfa
- zelje
- cvetača
- grah, zmrznjen ali svež
- paprika, rdeča
- redkev
- repa, gomolj
- bučke

SREDNJA vsebnost oksalata

- beluši
- artičoke
- brstični ohrovt
- brokoli
- korenje
- koruza
- kumara, olupljena
- koleraba
- zelena solata
- gobe
- zeleni fižol mungo
- čebula
- krompir
- grah v konzervi
- paradižnik, svež
- paradižnikova mezga/omaka

VELIKA vsebnost oksalata

- fižol
- rdeča pesa (vsi deli)*
- zelena
- drobnjak
- regrat
- jajčevec
- zelenje od brokolija, cvetače
- por*
- endivija in ostale sorte
- ohrovt
- okra ali jedilni oslez
- zelenje gorčice
- peteršilj
- zelena paprika
- pastinak
- rumena koleraba
- kislica, zajčja deteljica
- špinača*
- vsa temno zeleno listnata zelenjava
- sladki krompir*
- blitva*

Začimbe

MAJHNA vsebnost oksalata	SREDNJA vsebnost oksalata	VELIKA vsebnost oksalata
<ul style="list-style-type: none">vse kar ni naštet	<ul style="list-style-type: none">bazilika, svežapoperslad v prahu	<ul style="list-style-type: none">peteršilj, svež*cimetpoper, več kot 1 žlička na dan*ingversojina omaka

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

Zapomnimo si

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:

- nobenega smisla nima, da iz svoje prehrane izločite vse sadje in zelenjavo, saj predstavljata temelj zdrave prehrane,
- obstaja veliko sadja in zelenjave z majhno 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 uživajte res le občasno in da pred in po obroku spijete dovolj vode.





Za dobro LEDVIC

Druga dopolnjena elektronska izdaja

Izdajatelj:

Slovensko nefrološko društvo – Slovensko zdravniško društvo
Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Urednica: Jelka Lindič

Souredniki: Damjan Kovač, Andrej Škoberne, Nebojša Vasič

Oblikovanje: Tanja's Design, tanjas-design.si

Knjižice izobraževalnega programa Za dobro ledvic so namenjene laični javnosti
in uporabi v zdravstvenih ustanovah. Spremembe vsebine niso dovoljene.

Ljubljana, 2023

www.zadobroledvic.si

