

Picie wody kranowej nie jest przyczyną powstawania kamieni nerkowych i żółciowych. Picie wody bogatej w minerały jest korzystne dla naszego zdrowia

Dr n. Med. Łukasz Balwicki - Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej, Gdański Uniwersytet Medyczny

Kamienie żółciowe i kamienie nerkowe pomimo zbliżonej nazwy różnią się znacznie, również pod względem procesów, w których powstają. Kamienie żółciowe powstają, gdy w organizmie człowieka zachwiana jest równowaga pomiędzy wydzielaniem kwasów żółciowych a poziomem cholesterolu. Wówczas następuje wytrącanie się soli żółci, najczęściej nierozpuszczalnego cholesterolu i powstawanie kamieni. Zatem spożywanie wody z kranu nie ma żadnego związku z powstawaniem kamieni żółciowych.

W przypadku kamieni nerkowych proces ich powstawania przebiega nieco inaczej. W ostatnich lat zaobserwowano znaczny wzrost zachorowań na kamicę, z czego znaczną część stanowią zachorowania mężczyzn w wieku 50-70 lat. Zwiększoną częstość kamicy dróg moczowych odnotowuje się głównie w krajach wysoko rozwiniętych, co wiąże się z dużym spożyciem białka, rafinowanych węglowodanów, tłuszczów, soli kuchennej, a coraz mniejszą konsumpcją błonnika. Kamienie nerkowe powstają w momencie, gdy w organizmie zachwiana jest równowaga w produkcji moczu. Powstawaniu kamieni nerkowych sprzyja przede wszystkim dieta bogata w białka pochodzenia zwierzęcego (m.in. mięso , jaja, mleko, ryby, sery , wędliny) i zbyt małe spożycie płynów.

Zatem spożywanie twardej wody, także z kranu i pochodzących z niej minerałów, głównie wapnia i magnezu, nie jest przyczyną powstawania kamieni nerkowych. Co więcej w leczeniu kamicy nerkowej zaleca się właśnie m.in. spożywanie dużych ilości wody bogatej w minerały, czyli wody twardej.

Dr n. med. Łukasz Balwicki - specjalista zdrowia publicznego, członek Polskiego Towarzystwa Programów Zdrowotnych, asystent w Zakładzie Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, wieloletni realizator programów promocji zdrowia. Koordynator kampanii „Zawodniacy” współfinansowanej przez Ministerstwo Zdrowia. Prowadzący szkolenia dla nauczycieli z wybranych szkół podstawowych w województwie pomorskim w ramach programu „Woda w szkole”. Stypendysta Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.



Piję wodę z kranu