

# Jak předejít problémům s ledvinami?

13. 3. – Světový den ledvin

Ledviny, kterým se také přezdívá čistička těla, patří mezi nejdůležitější orgány v těle. Jejich hlavním úkolem je očista organismu od odpadních látek, jež by jinak způsobily jeho sepsi.

Ledviny ale také regulují krevní tlak, ovlivňují pevnost kostí a podporují tvorbu červených krvinek, které v těle přepravují kyslík. Dojde-li k jejich poškození, přestanou tyto funkce vykonávat. Problém je, že k tomu ve většině případů dochází postupně a nepozorovaně. Ledviny totiž kvůli absenci nervových zakončení samy o sobě nebolí, a nemoc se tak nezdáka objeví v pokročilé fázi. V počátečním stadiu ji většinou zachytí jen test moči, který je součástí pravidelných prohlídek u praktického lékaře. Proto se nevyplácí základní prevenci podceňovat.

## Proč selhávají a jak tomu zabránit

Nejčastějšími příčinami zhoršování funkce ledvin jsou cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak nebo ateroskleróza neboli kornatění tepen. Ale také špatné návyky a životospráva. O to víc je třeba

myslet na prevenci, jež je primárně založena na zdravém životním stylu v čele s vyváženou stravou, pravidelným pohybem a dostatečným příjmem správných tekutin. Upozorňujeme na pojem správných. Z celé poloviny by pitný režim měl být tvořen vodou, nejlépe přírodní, bez obsahu cukru a chemických látek. Vhodné jsou rovněž slabě až středně mineralizované vody dodávající tělu důležité minerální látky, aniž by ho zatěžovaly. „Výzkumy dokazují, že voda s obsahem minerálních látek preventivně působí proti tvorbě ledvinových kamenů. Například vyšší obsah hořčičku nebo draslíku ve vodě vede k alkalizaci moči a zvýšenému vylučování citrátů, což brání vzniku kamenů. Není tedy pravda, že by minerální vody přispívaly ke vzniku ledvinových kamenů,“ vyvrací stále přetrvávající mýtus **Mgr. Miroslava Karbanová, nutriční terapeutka** se specia-



Hlavní funkcí ledvin je očista těla od odpadních látek. Zdravé ledviny přefiltrují denně stovky litrů krve.

lizací na výživu při onemocnění ledvin ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

## Kolik toho vypít?

Druhou polovinu pitného režimu mohou tvořit bylinné čaje, 100% pomerančová a jiné ovocné šťávy (jablečná a grapefruitová raději ne, ty riziko vzniku ledvinových kamenů naopak zvyšují) nebo mléko. Důležité samozřejmě je i množství přijatých tekutin, které by se u zdravého člověka mělo pohybovat mezi dvěma až třemi litry denně. Není to ale dogma. Spolu s hmotností nároky na množství přijatých tekutin ovlivňuje i životní styl, pohybová aktivita stejně jako klimatologické podmínky. Při intenzivním cvičení a v horku je zkrátka dobré pít víc, než když jsme v klidu a venkovní teploty klesají k bodu mrazu. Nejlepším indikátorem správného pitného režimu v každém případě je barva moči, která by měla být světle žlutá. Rovněž je třeba mít na paměti, že ledvinám nesvěd-

čí jak nedostatečný, tak i nadměrný příjem tekutin. Pijeme-li málo (barva moči je tmavě žlutá až oranžová), ohrožujeme tělo dehydratací, nadměrný příjem tekutin (moč je průhledná, bezbarvá) ho naopak může zbytečně zatěžovat. A s ním i ledviny.

## Zaměřeno na jídelniček

Zdraví ledvin je možné ovlivnit i stravou, která by měla být středně až pestrá. „Riziko vzniku ledvinových kamenů snižují luštěniny a při zánětlivých onemocněních ledvin a močových cest lze doporučit brusinky. Redukují totiž odpadní látky v moči, a tím i tvorbu ledvinových kamenů, zabraňují přilnutí bakterií na sliznici močového měchýře a dezinfikují močové cesty. Vhodný je i olivový olej stejně jako cibule a česnek. Ty jsou zase bohaté na velmi silné antioxidanty, které chrání ledvinové buňky před poškozením,“ upřesňuje Mgr. Karbanová. A čeho se naopak vyvarovat? „Ledvinám obecně nesvědčí přemíra soli a bílkovin.

Některým z onemocnění ledvin TRPÍ AŽ DESET PROCENT POPULACE...

Bolesti zad mohou, ale i nemusí indikovat potíže s ledvinami

## Nejčastější mýty o ledvinách vyvrací MUDr. Jiří Vlasák, primář dialyzačního střediska Fresenius Medical Care v Sokolově

### ● Onemocnění ledvin jsou dědičná

Nemusí tomu tak být. Dědí se spíše špatná  
návyky a špatná životospráva, což může  
vést k chorobám spojeným s postižením  
ledvin – diabetes, vysoký krevní tlak či  
ledvinové kameny.

### ● Čím více piji, tím lépe

Správný pitný režim je pro zdraví ledvin  
důležitý. Pít bychom ovšem neměli málo,  
ale ani moc. Obecně lze říci, že by dospělý  
člověk měl vypít asi 20 až 40 mililitrů tekutin  
na jeden kilogram tělesné hmotnosti za den.

### ● Bolí mě záda, to budou ledviny

Vzhledem k anatomickému umístění ledvin  
v oblasti bederní páteře může být někdy

těžké odlišit bolest zad od bolesti ledvin.  
Že se jedná o problém s ledvinami,  
mohou naznačit další doprovodné příznaky  
jako například zakalená nebo krvavá moč,  
bolestivé močení, přetrvávající potřeba  
močit, nevolnost, zvracení, zácpa nebo prů-  
jem, ale také horečka, závratě nebo únava.

### ● Protože normálně močím, fungují mi ledviny dobře

Ani to nemusí být pravda. Velké procento  
nemocných s pokročilým selháním ledvin  
močí zcela „normálně“. Lze si to zjedno-  
dušeně představit tak, že tito nemocní  
vylučují jen určitý objem tekutin, v moči  
však nejsou obsaženy ony „škodlivé“ látky,  
kterých se tělo potřebuje zbavit.

*Pokud tělo přijímá nadměrné  
množství bílkovin, roste koncentrace  
močovin a ledviny musí  
hodně pracovat, aby ji tělo vy-  
loučilo,” dodává.*

### Alkohol a riziková léciva

Rezervovanost je rozhodně  
na místě i v souvislosti s al-

koholem. Rizikové je i pivo,  
protože zvyšuje podíl kyseliny  
močové a nepříznivou kyselou  
reakci v moči, která podporu-  
je vznik ledvinových kamenů.

*„Mírná konzumace alkoholu  
ledvinám neublíží, ale jeho nad-  
měrný příjem jim škodit může.  
Kvůli močopudným účinkům al-  
koholu může dojít k dehydrataci*

*a nerovnováze elektrolytů, a tím  
i k zatěžování ledvin,” přidává  
se prof. MUDr. Karel Krejčí,  
Ph.D., vedoucí nefrologického  
oddělení ve Fakultní nemocnici  
Olomouc. Problematická ale  
je i řada volně dostupných léků,  
především těch na bolest. Ob-  
zvláště nebezpečná jsou anal-  
getika užívaná jako kombinace*

několika léků, která mají při  
dlouhodobém podávání vyšších  
dávek velmi nepříznivé účinky  
na ledvinovou tkáň a moho-  
u vést k poškození ledvin  
i k jejich selhání. „Nikdy pro-  
to nepřekračujte doporučenou  
denní dávku uvedenou v příba-  
lovém letáku,” apeluje na závěr  
prof. Krejčí.

Základem  
pro zdravé  
ledviny je  
dostatečný  
pitný režim



Přípravila: Jana Tržilová Foto: Shutterstock

inzerce

# PRO TELEFONY SE CHODÍ K NÁM

Pořídte si nový mobil s celou řadou výhod  
včetně nejlepší mobilní sítě. A to bez  
jakékoli platby na místě.

## 0 Kč PRVNÍ SPLÁTKA

Nabízená výše splátky je určena pro zákazníky, kteří splní kritéria T-Mobile nastavená zejména na základě  
vládního úvěrového rámce, platební morálky, způsobu chování, délky smluvního vztahu aj. T-Mobile si  
vyhrazuje možnost pro každého zákazníka nastavit výše splátek individuálně nebo je vůbec nepovolit. Označení  
nejlepší mobilní síť vyplývá z ocenění Opensignal Awards dle zprávy o zkušenostech s mobilní sítí v Česku  
z února 2025 vypracované na základě nezávislé analýzy mobilních měření provedených v období od 1. října  
do 29. prosince 2024. © 2025 Opensignal Limited. Více na t-mobile.cz.



Connecting  
your world.

