



Parastas ēdienkartes vidējais oksalātu daudzums ir apmēram 250 mg dienā, taču var sasniegt pat 1000 mg oksalātu dienā. Tātad oksalātu izslēgšanas diēta nozīmēs tādu uzturu, ar kuru uzņemam mazāk skābeņskābes sāļu. Vēlmais būtu 100 mg vai – vēl labāk – tikai 50 mg oksalātu dienā.

Oksalātu daudzums uzturā būtu jāsamazina pamazām un ilgākā laikā (vairāku mēnešu laikā un ar tādu aprēķinu, ka oksalātu samazinājums uzturā ir par 5–10 % nedēļā). Ja oksalātu saturošos produktus uzturā samazina strauji, tad, nesaņemis ierasto oksalātu devu ar ēdienu, ķermenis sāks strauji attīrīties, proti, asinis izdalīt oksalātus, kas bija nosēdušies audos, un tas var izpausties kā nepatīkami simptomi – sāpes, vārgums, dedzinoša urinēšana un fēces. Vispirms vajadzētu izslēgt produktus, kas satur visvairāk oksalātu, nākamajā solī – vidēja oksalātu satura produktus un turpināt lietot tos, kuros ir maz oksalātu (līdz 50 mg dienā). Tāpat svarīgi ēdienkartē nepartraukti mainīt dažādus oksalātus saturošos produktus, lai izvairītos no lielas oksalātu koncentrācijas uzkrāšanās organismā, kas ar laiku var radīt pastiprinātu reakciju tieši uz šo produktu.

Ja simptomi saistīti ar organismā uzkrāto oksalātu daudzumu, tad, lietojot mazāk produktu, kas tos satur, izpausmēm būtu pamazām jāsamazinās. Kad cilvēks atkal jūtas labi, lēni un pa vienam oksalātus saturošos produktus var atsākt lietot (tos mainot). Ja tomēr oksalātiem raksturīgie simptomi atkal par sevi liek manīt, attiecīgo produktu lietošana jāpārtrauc. Ārzemju laboratorijās oksalātus var noteikt urīnā, taču Latvijas laboratorijās šādu analīzi nevar atrast.

Oksalātus izslēdzošā diēta ir labākais un lētākais veids, kā saprast, vai tie rada problēmas. Cita vienkārša iespēja, kā pārlicināties par oksalātu klātbūtni organismā, ir savākt un patvaicēt urīnu – oksalāti būs redzami kā spīdīgi kristāli.

### Kas var palīdzēt samazināt oksalātu veidošanos

- Ļoti svarīgi ikdienā **lietot pietiekami daudz ūdens**, vēl labāk, ja tam klāt citrona šķēle, lai skābenais, citrātus saturošais ūdens šķīdinātu urīnā esošās vielas, aizkavējot nierakmeņu rašanās risku.
- Jāgādā, lai organisms saņem **nepieciešamo ikdienas kalcija devu**, jo, ja kalcijs netiek uzņemts pietiekami, oksalātu daudzums var palielināties. Tas ir tāpēc, ka kalcijs, ko uzņemam ar pārtiku, spēj saistīt oksalātus un izvadīt no organisma. Tātad iznāk, ka kalcija klātbūtnē oksalātu absorbcija organismā ir pazemināta (labi), bet kalcija trūkums dod iespēju oksalātiem uzkrāties (slikti). Papildus ēdienam uzņemts kalcija citrāts (300–400 mg dienā) būtu ieteicams cilvēkiem, kam ir tendence uz nierakmeņu veidošanos.
- Papildus uzturam lietotas **probiotiskās baktērijas Oxalobacter formigenes** un to izdalītais ferments var palīdzēt sašķelt oksalātus. Tā kā šīs probiotikas nav viegli pieejamas, var lietot arī citus pienskābes probiotiskus kā *Bifidobacterium lactis*, *Enterococcus faecali* un *Eubacterium lentum*, jo arī šīs baktērijas satur oksalātus šķeļošo fermentu oksalildekarboksilāzi (*oxalyl-CoA decarboxylase*).
- **B6 vitamīna** nepietiekamība var būt saistīta ar endogēnu oksalātu veidošanos. Ja lieto B6 vitamīnu (100 mg dienā), oksalātu nierakmeņu

### Diagnozes, kas var būt saistītas ar augstu oksalātu koncentrāciju

- Astma
- Autisms
- Autoimūnas saslimšanas (Hašimoto hipotireoidīts, Greivsa slimība u. c.)
- Krūts vēzis
- Hronisks nogurums
- Cistiskā fibroze
- Fibromialģija
- Iekaisīgās zarnas sindroms (IBS, IBD)
- Urīnceļu iekaisums (cistīts)
- Kandidoze
- Nierakmeņi un nosliece uz tiem ģimenē
- Migrēna, galvassāpes

veidošanās tendence ir samazināta. B6 vitamīns jāsāk lietot mazās devās, un tās jāpalielina ļoti pakāpeniski.

- **Konjugētās žultsskābes** var palīdzēt izvadīt no organisma liekos oksalātus, jo tās kavē oksalātu reabsorbciju organismā. Žultsskābes (piemēram, *Ox bile*) var samazināt kopējo oksalātu daudzumu.
- **Omega 3 taukskābes** un mencu aknu eļļa efektīvi palīdz aizkavēt oksalātu izgulsnēšanos (ar nosacījumu, ka pietiek žults, kas šos taukus sašķel).
- C vitamīns organismā var veidot oksalātus, tāpēc ir avoti, kas iesaka **C vitamīnu lietot piesardzīgi**, ja ģimenē ir nosliece uz nierakmeņu veidošanos. Taču par šo nav vienprātīgas nostājas, dažos avotos apgalvots, ka oksalātu risku var radīt tikai ļoti lielas C vitamīna koncentrācijas (desmitus gramu). Citur apgalvots, ka oksalātu vielmaiņas problēmu gadījumā C vitamīnu nevajadzētu lietot vairāk par 250 mg dienā.

## Fibrolakts



### Healinature Fibrolakts – pienskābo baktēriju komplekss ar šķiedrvielām.

Kurš gan nav saskāries ar zarnu trakta darbības traucējumiem – sarežģītu vēdera izeju, vēdera uzpūšanos, diskomfortu? Šo simptomu cēlonis ir normālas mikrofloras jeb labo baktēriju trūkums zarnu traktā, kādej aktivizējas sliktā patogēnā mikroflora, kas arī izraisa nepatīkamās sajūtas. Risinājums ir preparāti, kas satur dzīvas, organismam labvēlīgas baktērijas un atjauno normālu zarnu trakta mikrofloru, normalizē vēdera izeju un likvidē citus apgrūtinājošos simptomus. Fibrolakts – dzīvo pienskābo baktēriju un šķiedrvielu komplekss, kas rada labvēlīgu vidi normālas mikrofloras attīstībai. Preparāts satur ļoti augstu pienskābo baktēriju devu (katrā kapsulā 3 miljardi dzīvo baktēriju). Tāpat preparātā ir šķiedrvielas, kas ir iegūtas no bietēm. Fibrolaktu drīkst lietot arī grūtniecības un zīdīšanas laikā.

Nopērkams visās aptiekās.

Aptiekas  **Produkcija**  
Your partner in growing business

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.