

Zdrowe drogi moczowe na co dzień – poradnik prawidłowego nawodnienia



dr n. med. Paulina Borek-Trybała

Jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem, od ponad 14 lat pracuję z pacjentami nefrologicznymi (i nie tylko) – w szpitalu i w praktyce prywatnej. Specjalizuję się w żywieniu w przewlekłej chorobie nerek, dializoterapii oraz opiece żywieniowej przed przeszczepieniem nerki i po nim. Łączę aktualną wiedzę naukową z praktycznymi rozwiązaniami możliwymi do wdrożenia w codziennym życiu pacjenta. Moje zainteresowania naukowe skupiają się również wokół korzyści z wprowadzania diet roślinnych w profilaktyce i leczeniu chorób nerek.



@dietetykmedyczny



www.dietetykmedyczny.eu

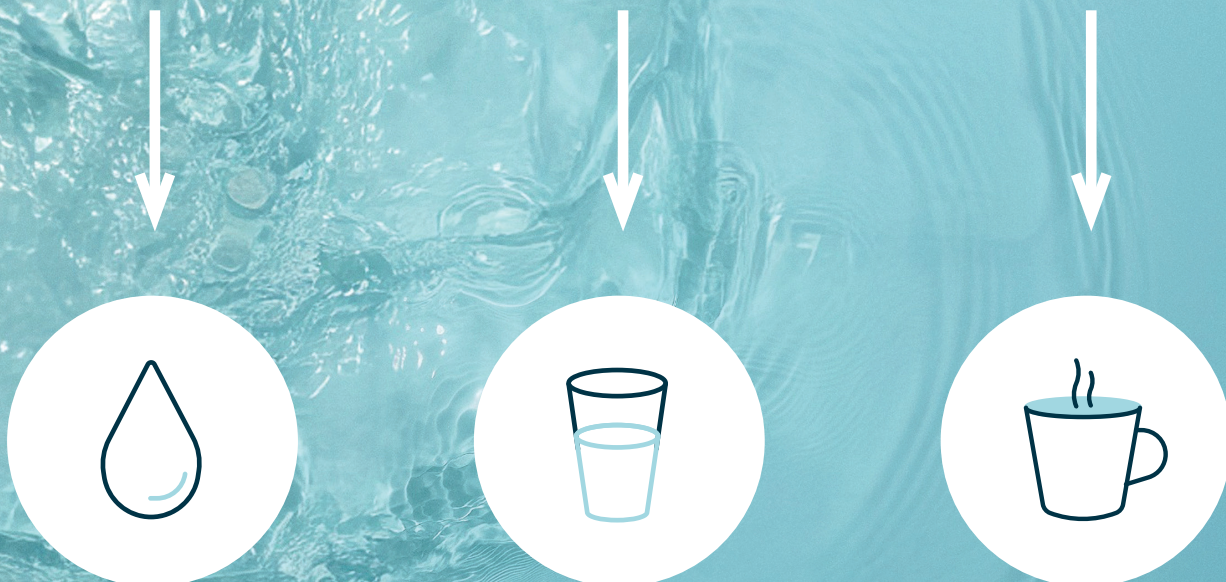


<https://www.naffy.io/paulina-borek-trybala>

Nawodnienie TO PODSTAWA

Codzienna praktyka w gabinecie dietetyka klinicznego pokazuje, że schorzenia pęcherza moczowego stanowią dla wielu pacjentów istotne obciążenie. Nawracające infekcje bywają uciążliwe, a konieczność zwiększenia podaży płynów – zwłaszcza u pacjentów cewnikujących się lub z ograniczoną mobilnością – może początkowo budzić obawy. Odpowiednie żywienie i prawidłowe nawodnienie to jednak fundamentalne elementy terapii. Ich codzienne stosowanie pozwala znacząco zmniejszyć stan zapalny, zredukować ryzyko infekcji i podnieść ogólny komfort życia.

Celowe ograniczanie przyjmowania płynów, wynikające z chęci zmniejszenia częstotliwości cewnikowań czy wizyt w toalecie, prowadzi do silnego zagęszczenia moczu. Zyskuje on wówczas ciemniejszą barwę i właściwości drażniące, co stwarza optymalne warunki do namnażania się bakterii i powstawania stanów zapalnych. W celu ułatwienia spożywania zalecanych 2-2,5 litra płynów dziennie warto wdrożyć poniższe sprawdzone metody.



Praktyczne rozwiązania ułatwiające odpowiednie nawodnienie

1



„Sprytny bidon” z miarką godzinową: zastosowanie butelki wielokrotnego użytku z nadrukowaną podziałką godzinową pozwala na łatwe kontrolowanie ilości wypijanej wody w określonych przedziałach czasowych.

2



Metoda wielu punktów: zamiast przechowywać całą dobową pulę wody w jednym miejscu, zaleca się rozstawienie kilku naczyń w lokalizacjach częstego przebywania, np. szklanki na szafce nocnej, karafki w salonie czy bidonu przy wózku inwalidzkim. Widok wody sprzyja odruchowemu sięganiu po płyn.

3



Małe kroki i niewielkie naczynia: widok dużego kubka może działać zniechęcająco. Korzystniej jest wybierać mniejsze szklanki o pojemności ok. 150 ml. Wypicie takiej porcji zajmuje niewiele czasu, a regularne powtarzanie tej czynności skutecznie i bezproblemowo zwiększa dobowy bilans płynów.

4



Technologia w służbie zdrowia: pomocne bywa zainstalowanie w smartfonie darmowej aplikacji przypominającej o nawodnieniu. Regularne powiadomienia dźwiękowe (np. co 45 minut) skutecznie pomagają wyrobić odpowiedni nawyk.

Harmonogram optymalnego nawadniania w ciągu dnia

Spożywanie dużej ilości płynów w krótkim czasie skutkuje nagłym wypełnieniem pęcherza i potrzebą szybkiego opróżnienia go. Kluczowe dla ochrony dróg moczowych jest równomierne rozłożenie podaży płynów.

Od 7:00 do 8:00:

zaleca się wypicie szklanki letniej wody (ok. 250 ml). Pozwala to na łagodne pobudzenie nerek po nocy i przepłukanie układu moczowego.

Od 9:00 do 13:00:

w tym przedziale czasowym należy przyjąć ok. 600-900 ml płynów. Nie zaleca się picia dużych porcji naraz; optymalne jest branie 2-3 łyków (ok. 50 ml) co 20-30 minut, co zapewnia stałe nawilżanie organizmu.

Od 13:00 do 17:00:

kolejne 600-900 ml. Jest to odpowiedni moment na spożycie zup, naparów ziołowych lub innych lekkich napojów popijanych małymi porcjami pomiędzy posiłkami.

Od 17:00 do 19:00:

optymalny czas na przyjęcie ok. 300 ml płynów, np. ciepły napar z żurawiny i rumiankiem jako dodatek do kolacji.

Po godzinie 19:00:

wskazane jest spowolnienie tempa nawadniania. Płyny należy przyjmować z umiarem, najlepiej wyłącznie w przypadku odczuwania pragnienia, bardzo małymi łykami (maksymalnie 100-150 ml przed snem), aby zapobiec przeciążeniu pęcherza w nocy i ułatwić nieprzerwany sen.



Propozycje napojów wspierających pracę pęcherza

Dla urozmaicenia codziennej podaży płynów wskazane jest wykorzystywanie napojów bazujących na składnikach o działaniu przeciwzapalnym i diuretycznym. Prosto z gabinetu dietetyka.

Napój żurawinowy z miętą

Składniki: 50 ml naturalnego soku z żurawiny (100%), 400 ml wody mineralnej, plaster limonki, opcjonalnie kilka pogniecionych listków świeżej mięty oraz płaska łyżeczka erytrytolu – do ośłodzenia.

Działanie: mięta wykazuje właściwości rozkurczające mięśnie gładkie, natomiast żurawina sprzyja utrzymaniu odpowiedniego pH moczu, co wspomaga eliminację patogenów.

Napar z pokrzywy i imbiru

Składniki: czubata łyżeczka suszonej pokrzywy, cienki plaster świeżego imbiru, 300 ml gorącej wody.

Działanie: pokrzywa zalana wrzątkiem i parzona pod przykryciem przez 10 minut działa łagodnie moczopędnie, pomagając usunąć zalegający mocz. Imbir to jeden z najsilniejszych naturalnych składników przeciwzapalnych. Napar ten jest polecany do spożycia w pierwszej połowie dnia.

Napój jabłkowy z naturalną D-mannozą

Składniki: 100 ml mętnego, naturalnego soku jabłkowego (bez dodatku cukru), 300 ml wody, szczypta cynamonu, 2 goździki.

Działanie: połączenie naturalnego soku jabłkowego (będącego łatwo dostępnym źródłem D-mannozy) z wodą to skuteczny środek nawadniający, który wspiera ochronę nabłonka pęcherza. Cynamon i goździki wykazują silne działanie przeciwzapalne.





Naturalne wsparcie: znaczenie D-mannozy i żurawiny

W profilaktyce schorzeń dróg moczowych istotną rolę odgrywają składniki pochodzenia naturalnego, które wykazują udokumentowane działanie ochronne.

D-mannoza

Jest to cukier prosty, charakteryzujący się powolnym wchłanianiem i brakiem negatywnego wpływu na gospodarkę insulinową, co czyni go bezpiecznym również dla pacjentów z cukrzycą. D-mannoza wydalana jest w postaci niezmienionej z moczem, gdzie wykazuje zdolność do bezpośredniego wiązania się z bakteriami (przede wszystkim *E. coli*). Zapobiega to ich przyleganiu do nabłonka pęcherza i ułatwia mechaniczne wypłukiwanie patogenów podczas mikcji.

Źródła D-mannozy: w naturalnej postaci występuje ona głównie w **żurawinie**, ale jej bogatym źródłem są również **jabłka, brzoskwinie, pomarańcze, jagody oraz zielona fasolka**. Zaleca się regularne włączanie tych produktów do codziennego jadłospisu.

Żurawina

Stanowi jeden z najważniejszych elementów nefarmakologicznej profilaktyki urologicznej. Zawarte w niej proantocyjanidyny typu A ograniczają zdolność bakterii do tworzenia kolonii w drogach moczowych. Kluczowa jest jednak forma spożycia. Należy bezwzględnie unikać słodzonych, gęstych syropów żurawinowych, które dostarczają dużych ilości niepożądanego cukru. Optymalnym wyborem jest żurawina świeża, mrożona, liofilizowana (bez dodatku cukru) lub w 100% naturalny, cierpki sok, który można bezpiecznie rozcieńczać wodą.



Nawadnianie poza domem: planowanie jako klucz do bezpieczeństwa

Przebywanie poza domem stanowi często źródło silnego stresu dla pacjentów wymagających przerywanego cewnikowania. Obawa przed brakiem dostępu do odpowiednio dostosowanej toalety skłania do celowego, drastycznego ograniczania podaży płynów oraz unikania posiłków. Takie postępowanie skutkuje niebezpiecznym zagęszczeniem moczu, co gwałtownie zwiększa ryzyko infekcji.

Prawidłowe planowanie i logistyka pozwalają zachować bezpieczeństwo urologiczne bez konieczności rezygnacji z aktywności społecznej czy zawodowej.

Picie w terenie

Całkowite wstrzymywanie się od picia jest błędem.
Zamiast tego zaleca się wdrożenie odpowiednich strategii:

Planowanie nawodnienia: wypicie większej ilości płynów na ok. 2 godziny przed planowanym wyjściem pozwala na swobodne opróżnienie pęcherza tuż przed opuszczeniem domu. W trakcie samej aktywności poza domem podaż płynów można ściśle kontrolować, przyjmując je wyłącznie w postaci bardzo małych, regularnych łyków, co skutecznie zapobiega nagłemu, dużemu wypełnieniu pęcherza.

Wybór odpowiednich napojów: należy unikać płynów o działaniu moczopędnym oraz drażniącym śluzówkę. Kawa, mocna herbata, napoje energetyczne czy słodzone napoje gazowane potęgują produkcję moczu i uczucie parcia. W podróży najbezpieczniejszym wyborem pozostaje niegazowana woda mineralna.



Praktyczne wsparcie i „logistyka toaletowa”

Spokój psychiczny pacjenta ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, w tym układu moczowego, dlatego zaleca się zadbać o następujące aspekty:



Lokalizacja toalet:

przed udaniem się w nieznane miejsce warto skorzystać z map internetowych lub przeznaczonych do tego aplikacji mobilnych, które wskazują dokładną lokalizację toalet dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (np. Flush Toilet Finders & Map, Gdzie jest tron).



Zestaw awaryjny:

posiadanie przy sobie kompletnego, sterylnego zestawu do cewnikowania daje duże poczucie bezpieczeństwa. Zmniejsza to stres związany z nagłą potrzebą opróżnienia pęcherza i chroni przed szkodliwym nawykiem odruchowego odwadniania się przed wyjściem.

Często zadawane pytania (FAQ)

1

Pytanie

Czy woda gazowana podrażnia pęcherz moczowy?

Odpowiedź: Dwutlenek węgla zawarty w wodzie gazowanej może działać drażniąco na wrażliwą śluzówkę pęcherza. U osób z neurogenną dysfunkcją lub nadreaktywnością wypijanie dużych ilości napojów gazowanych często nasila uczucie parcia na mocz. Zaleca się wybieranie wody niegazowanej, szczególnie w przypadku częstych infekcji lub nadwrażliwości dróg moczowych. Jeśli lubisz wodę gazowaną, wybieraj tę naturalnie nasyconą dwutlenkiem węgla w ilości do 2 szklanek dziennie.

2

Pytanie

Czy kawa bezkofeinowa jest całkowicie bezpieczna dla dróg moczowych?

Odpowiedź: Choć kawa bezkofeinowa pozbawiona jest głównego czynnika drażniącego, jakim jest kofeina, nadal zawiera garbniki oraz inne naturalne związki chemiczne mogące wpływać na pęcherz. Dla większości pacjentów stanowi ona znacznie bezpieczniejszą alternatywę niż tradycyjna kawa, jednak przy ostrych stanach zapalnych zaleca się czasowe zastąpienie jej łagodnymi naparami ziołowymi.

3

Pytanie

Czy duże dawki witaminy C pomagają w zapobieganiu infekcjom?

Odpowiedź: Kwas askorbinowy (witamina C) sprzyja łagodnemu zakwaszaniu moczu, co teoretycznie ogranicza namnażanie się bakterii. O ile nie przedawkujemy witaminy C z żywności, to jednak w przypadku suplementów czy leków należy uważać. Bardzo duże dawki witaminy C są szybko wydalone z moczem i mogą silnie drażnić pęcherz, a u osób predysponowanych zwiększają ryzyko powstawania złogów (kamieni nerkowych). Optymalnym i bezpiecznym rozwiązaniem jest dostarczanie tej witaminy ze świeżych warzyw i owoców, takich jak papryka czy natka pietruszki.

Często zadawane pytania (FAQ)

4

Pytanie

Kiedy należy wypić ostatnią szklankę płynów przed snem?

Odpowiedź: W celu uniknięcia nocnego wybudzania, konieczności dodatkowego cewnikowania lub przeciężenia pęcherza w trakcie snu, większe porcje płynów należy spożywać najpóźniej na 2 godziny przed planowanym spoczynkiem. W późniejszych godzinach zaleca się jedynie gaszenie ewentualnego pragnienia niewielkimi łykami wody.

5

Pytanie

Czy sok z cytryny dodawany do wody jest bezpieczny przy problemach urologicznych?

Odpowiedź: Cytryna w organizmie wykazuje działanie alkalizujące (odkwaszające), co samo w sobie jest korzystne dla zdrowia. Jednakże u grupy pacjentów z bardzo wrażliwym pęcherzem lub śródmięszowym zapaleniem pęcherza, wszelkie owoce cytrusowe i ich soki mogą nasilać dolegliwości bólowe oraz częstomocz. Należy obserwować indywidualną reakcję organizmu, a w razie zaostrzenia objawów zrezygnować z cytrusów na rzecz bezpieczniejszych dodatków, takich jak liście mięty.

6

Pytanie

Jakie suplementy diety są uzasadnione naukowo w profilaktyce dróg moczowych, a jakich preparatów należy bezwzględnie unikać?

Odpowiedź: Opierając się na aktualnych publikacjach medycznych (m.in. Sihra i in., 2018), udowodnioną skuteczność w zapobieganiu zakażeniom wykazują przede wszystkim preparaty zawierające D-mannozę oraz standaryzowane ekstrakty z owoców żurawiny. Związki te fizycznie blokują przyleganie bakterii chorobotwórczych do nabłonka pęcherza. Wartościowe jest również stosowanie sprawdzonych probiotyków, które odbudowują barierę mikrobiomu jelitowego. **Należy natomiast unikać wieloskładnikowych suplementów o niejasnym składzie oraz preparatów zawierających bardzo wysokie dawki kwasu askorbinowego (witaminy C > 1 g) i wapnia.** Ich nadmiar wydalany jest z moczem, co może prowadzić do krystalizacji i znacznie zwiększać ryzyko rozwoju kamicy nerkowej. Dodatkowo odradza się samodzielne i długotrwałe przyjmowanie silnych, ziołowych mieszanek moczopędnych. Wymuszają one gwałtowną produkcję moczu, co u pacjentów z dysfunkcją neurogenną i cewnikujących się może prowadzić do niebezpiecznego przepełnienia pęcherza oraz zaburzeń gospodarki elektrolitowej organizmu.

Źródła naukowe i bibliografia

Powyższe rekomendacje opracowano w oparciu o aktualne dowody naukowe. Wykorzystano następujące publikacje:

- Mititelu M et al. Incidence of urinary infections and behavioral risk factors. *Nutrients* 2024; 16(3): 446.
- Theophilus RJ, Taft DH. Antimicrobial resistance genes (ARGs), the gut microbiome, and infant nutrition. *Nutrients* 2023; 15(14): 3177.
- Mancuso G et al. Urinary tract infections: the current scenario and future prospects. *Pathogens* 2023; 12(4): 623.
- Sihra N et al. Nonantibiotic prevention and management of recurrent urinary tract infection. *Nat Rev Urol* 2018; 15(12): 750-776.

Aktualne informacje znajdziesz na stronie:
www.coloplast.pl oraz na profilach Coloplast:



coloplast PL



coloplast.pl



Coloplast Polska