

Zásady pitného a dietního režimu u urolitiázy

MUDr. Jiří Kladenský

Urointegritas, s. r. o., Brno

Urolitiázou (UL) nazýváme přítomnost močových kamenů v ledvinách nebo ve vývodných močových cestách. Postihuje všechny věkové skupiny s nárůstem incidence se stoupajícím věkem. Vzhledem k tomu, že postiženy bývají převážně osoby v produktivním věku, stává se UL problémem nejen medicínským, ale i sociálně ekonomickým. Při vzniku UL hraje zásadní roli nedostatečná diuréza a koncentrace litogenních iontů a koncentrace lithoprotektivních faktorů. Podmínky ke vzniku konkrementu dále vytváří porucha průtoku moče, ať již anatomická, či funkční, a výchylky pH moči.

Pokud jde o zásady prevence (metafylaxe), tuto rozdělujeme na **nespecifickou (všeobecnou)** a **specifickou**. **Nespecifická metafylaxe** (o které pojednává tento článek) **v sobě obnáší obecné zásady, které jsou stejné pro všechny typy močových konkrementů** a platí pro všechny pacienty, u kterých nebyla urologickými vyšetřeními zjištěna žádná morfologická, funkční a zejména metabolická porucha. Hlavními pilíři této metafylaxe jsou: pitný režim a stravovací (dietní) návyky.

Klíčová slova: urolitiáza, nespecifická metafylaxe, pitný režim, diuréza, litogenní látky, lithoprotektivní faktory, metafylaxe.

Principles of fluid and dietary intake in urolithiasis

Urolithiasis refers to the presence of urinary stones in the kidneys or urinary tract. It affects all age groups, with its incidence rising with increasing age. Given the fact that people of working age tend to be affected, urolithiasis is becoming not only a medical, but also a socio-economic issue. Insufficient diuresis and the concentration of lithogenic ions as well as the concentration of lithoprotective factors all play a major role in the development of urolithiasis. Impaired urine flow, whether it be anatomical or functional, and urine pH fluctuations are further factors contributing to the formation of stones. As for the principles of prevention (metaphylaxis), this can be divided into **non-specific (general)** and **specific**.

Non-specific metaphylaxis (dealt with in this article) **involves general principles that are the same for all types of urinary stones** and apply to all patients in whom no morphological, functional, and, in particular, metabolic disorders were found on urological examination. The cornerstones of this type of metaphylaxis are: fluid intake and dietary habits.

Key words: urolithiasis, non-specific metaphylaxis, fluid intake, diuresis, lithogenic substances, lithoprotective factors, metaphylaxis.

Úvod

Urolitiáza (UL) představuje významný zdravotní a ekonomický problém, jehož prevalence např. v USA vzrostla z 3,2% v kohortě sledované mezi lety 1976–1980 na 10,1% z let 2015–2016 (1).

Urolitiáza je spojena s řadou komorbidit, včetně vyššího rizika chronického onemocnění ledvin, selhání ledvin, uroinfekce, hypertenze a ischemické choroby srdeční. Vysoké

je také riziko rekurence litiázy, které může dosáhnout v pětiletém intervalu po první epizodě 20–50 % (2).

V posledních letech je registrován trend nárůstu výskytu UL, a to zejména v sociálně a ekonomicky vyspělých společnostech, kam patří i naše země v rámci společenství EU. Příčinou je změna životního stylu (méně fyzické práce a vyšší podíl sedavého zaměst-

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethics approval and consent to participate:

The authors attest that their study is in compliance with human studies committees and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the Food and Drug Administration guidelines, including patient consent where appropriate. The authors also declare that their paper is in accordance with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Consent for publication:

None.

Author's contributions:

None.

Cit. zkr: Urol. praxi. 2025;26(3):125-127

<https://doi.org/10.36290/uro.2025.068>

Článek přijat redakcí: 26. 3. 2025

Článek přijat k tisku: 4. 4. 2025

MUDr. Jiří Kladenský

jjiri.kladensky@gmail.com