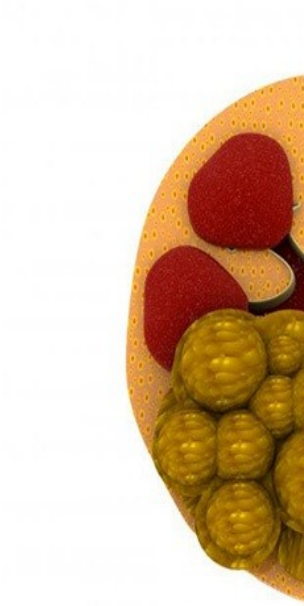
باحثون يكشفون علاقة البوتاسيوم و الكالسيوم بحصوات الكلى



قد يكون الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفضًا في الكالسيوم والبوتاسيوم أكثر عرضة للإصابة بحصوات الكلى لأول مرة وتكرارها ، وفقًا لدراسة جديدة في مايو كلنك. كما ارتبط تناول كميات أقل من الكافيين والسوائل في النظام الغذائي بارتفاع احتمالات الإصابة بحصوات الكلى المصحوبة بأعراض (ألم , التهاب ,..).

وقام الباحثون بتحليل الأنماط الغذائية لمجموعات مختلفة من الاشخاص ووجدوا أن استهلاك مستويات أقل من الكالسيوم والبوتاسيوم الغذائي بالإضافة إلى تناول كميات أقل من السوائ(لأقل من 9 أكواب يوميا) والكافيين ، كلها مرتبطة باحتمالات أعلى للإصابة بحصوات الكلى لأول مرة.

كما وجدت دراسة نُشرت في أكتوبر 2021 في المجلة الأمريكية لأمراض الكلى أن كوبًا واحدًا إلى 1.5 كوب من القهوة يوميًا يقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى بنسبة 40 %.

وأثناء المتابعة ، عانى 73 شخصًا من حصوات الكلى المتكررة. وكشف التحليل الإضافي أن المستويات

المنخفضة من الكالسيوم والبوتاسيوم كانت أفضل العوامل التي تنبئ بتكرار تكون الحصوات.

وبناءً على هذه النتائج ، يوصي المؤلفون بتناول 1200 (مجم) من الكالسيوم يوميًا للمساعدة في منع حصوات الكلى لأول مرة والمتكررة ، تعتبر منتجات الألبان والخضروات الورقية كلها مصادر جيدة للمعادن.