

## نوشابه گازدار رژیمی پرتقالی برای جلوگیری از سنگ کلیه؟

ممکن است برخی از نوشابه‌های گازدار رژیمی به جلوگیری از شایع‌ترین نوع سنگ کلیه کمک کنند.



به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران دریافتند که انواع رژیمی نوشابه‌های گازدار پرتقالی مانند سون‌آپ، اسپرایت و سانکیست-حاوی مقادیر نسبتاً زیادی از ترکیبی به نام سیترات هستند. سیترات به نوبه خود یک ماده شناخته‌شده در مهار تشکیل سنگ اکسالات کلسیم، شایع‌ترین شکل سنگ کلیه، است.

این یافته‌ها که در ژرنال اورولوژی منتشر شده است، بیانگر آن است که نوشابه‌های گازدار رژیمی ممکن است نقشی به عنوان ابزار کمکی برای برخی از افراد که مستعد سنگ‌سازی کلیه هستند، داشته باشد.

سنگ‌های کلیه هنگامی ایجاد می‌شوند که ادرار بیش از حد حاوی مواد تشکیل‌دهنده بلور، مانند کلسیم، اسیداوریک و ترکیبی به نام اکسالات-می‌شود. با مصرف مایع کافی می‌توان آنها را رقیق کرد و مانع تشکیل سنگ شد. اغلب سنگ‌های کلیوی بر اساس کلسیم معمولاً در ترکیب با اکسالات هستند.

دکتر برایان اچ ایسنر از بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون و سرپرست این بررسی جدید می‌گوید یک دلیل که برخی از افراد "سنگ‌ساز" هستند، این است که ادرار آنها حاوی مقادیر نسبتاً کمی سیترات است.

مکمل‌های سیترات پتاسیم برای مدت‌های طولانی به عنوان درمانی معمول برای پیشگیری از سنگ‌های اکسالات کلسیم و نیز برای سنگ‌های اسیداوریکی، که در افراد مستعد سنگ‌سازی به کار رفته‌اند. و یک بررسی بوسیله یکی از همکاران ایسنر در ده سال قبل نشان داد که که نوشیدن لیموناد خانگی می‌تواند به افراد "سنگ‌ساز" کمک کند.

به گفته ایسنر اینکه چگونه "درمان با لیموناد" مانع تشکیل سنگ می‌شود، دقیقاً روشن نیست، ما برخی از پزشکان آن را به بیماران‌شان توصیه می‌کنند.

او گفت هدف از بررسی فعلی این بود که مشخص شود آیا نوشابه‌های تجاری در دسترس حاوی مقادیر مشابهی سیترات مانند لیموناد خانگی هستند یا نه. پژوهشگران از انواع رژیمی این نوشابه‌ها استفاده کردند تا از قند و کالری زیاد انواع معمول آنها پرهیز کنند.

در مجموع این بررسی نشان داد که نوشابه‌های گازدار پرتقالی رژیمی از جمله اسپرایت، کانادا درای، سون‌آپ و سانسکیت اورنج-مقادیر نسبتاً بالاتری سیترات نسبت به لیموناد خانگی دارند.

از طرف دیگر نوشابه‌های سیاه کولادار یا سیترات نداشتند یا سیتراتی اندکی داشتند.

اما اینکه آیا واقعاً این نوشابه‌های رژیمی سیترات‌دار می‌توانند به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک کنند، هنوز نامعلوم است. و ایسنر گفت او و همکارانش در حال حاضر در حال انجام بررسی هستند تا به این پرسش پاسخ دهند.

در حال حاضر پژوهشگران می‌گویند که به افراد سنگ‌ساز توصیه نمی‌کنند، که بروند و نوشابه گازدار رژیمی پرتقالی بنوشند. اما ایسنر گفت که این بیماران باید روزانه 2 تا 3 لیتر آب و سایر مایعات در روز بنوشند.

او افزود که حتی در افرادی که به طور طبیعی میزان سیترات ادرارشان پایین نیست، مصرف متعادل نوشابه‌های گازدار پرتقالی رژیمی تا جایی که به مسئله تشکیل سنگ مطرح است، اشکالی ندارد.

البته بسیاری از نوشابه‌های گازدار حاوی مقداری سدیم و/یا کافئین هستند. در این مورد نیز ایسنر و همکارانش می‌گویند شواهدی وجود ندارد که میزان سدیم یا کافئین موجود در نوشابه‌های رژیمی خطری از لحاظ ایجاد سنگ داشته باشد.