

Co i jak jeść dietetycznie?

# Gdy w nerkach legną się kamyki

(Wskazówki podane przez Liceum Dietetyczne w Inowrocławiu)

XXI.

Dietetyka może zwalczać i zapobiegać tworzeniu się kamieni nerkowych w organizmie, mającym ku temu skłonność. Nie można jednak oczekiwać, aby pod wpływem stosowania diety kamień już utworzony mógł się rozpuścić. Przepisów dietetycznych należy przestrzegać już w tych wypadkach, gdzie osad moczowy wykazuje dużo składników krystalicznych.

Bezpośrednich przyczyn tworzenia się kamieni nie jesteśmy w stanie usunąć. Dieta ma na celu doprowadzić w pożywieniu jaknajmniej materiału do tworzenia się kamieni oraz stworzyć jaknajlepsze warunki do utrzymania w rozcieńczeniu składników krystalicznych mocz.

Kamica nerkowa występuje zwykle na tle zaburzeń przemiany materii, które prowadzą do stęgnięcia się w drogach nerkowych soli w większej ilości (fosforanów, szczawianów i moczanów). Mogą więc powstawać kamyki moczowe, szczawianowe, fosforanowe. Kamień taki może się usadowić w miedniczkach nerkowej i nie sprawiać żadnych dolegliwości, albo może utknąć w moczowodzie. Napady kolki nerkowej charakteryzują się jako silne bóle, występujące po stronie zdrowej, jak i chorej, czy to w okolicy nerkowej, czy to spródu w dolnej części brzucha. Bóle te promieniują do krzyża, spojenia łonowego, wewnętrznej powierzchni ud, a nawet do goleni. Towarzyszą im wymioty, gorączka, wzdęcie brzucha, zaparcie stolca, częste parcie do oddawania mocz.

Po napadzie zjawiają się w moczu krew i sole, stanowiące istotę tworzących się kamieni. Kamień może zupełnie zatkąć moczowód i spowodować powstanie wodonercza, a nawet roponercza, z następnym zniszczeniem tkanki nerkowej.

Kamienie moczowe wytwarzają się w moczu kwaśnym. Chociaż tworzenie się kamieni moczowych nie stoi w związku z dną — przepisy dietetyczne dny mają tu całkowite zastosowanie. Środki spożywcze, wchodzące w zakres tej diety, są uzależnione od zawartości w nich ciał purynowych.

Dozwolone: owoce, jarzyny, z wyjątkiem zawierających puryny strączkowych (groch, fasola, bób, soczewica), grzybów, szpinaku. Jarzyny są dozwolone nie tylko ze względu na małą zawartość puryn, ale i dlatego, że zmniejszają kwasotę mocz.

Przez to przeciwdziałają wytworzeniu krystalicznego osadu mocz.

Właściwości alkalinizujące (zmniejszenie kwasoty mocz) mają ziemniaki, ogórki i pomidory.

Jednostronne kuracje owocowe (np. winogronowe) nie są zalecane, ale mieszane dobrze działają.

Ze środków odżywczych pochodzenia zwierzęcego bez ograniczeń mogą być podawane jaja, mleko, ser, masło.

Względnie dozwolone — mięso w ograniczonej ilości i jarzyny strączkowe. Niema konieczności do całkowitego zabronienia używania mięsa. Mięso pokładowych należy zabronić, bo zawierają dużo soli.

Zabronione są środki spożywcze, zawierające dużo ciał purynowych, a więc wątroba, mózg, nerki, śledziona, grasiea, piwo, skoncentrowane napoje alkoholowe, ostre przyprawy, jak pieprz, gorczyca, papryka.

Można pozwolić na słabą herbatę i trochę kawy. Należy także ograniczyć ilość soli do 10 gr. dziennie do przyrządzenia potraw. Ilość soli ogranicza się, żeby nie wzmacniać koncentracji mocz i przez to przeciwdziałać wypadaniu krystalików moczowych, z których tworzą się kamienie. Wskazane jest przepłukiwanie nerek przez doprowadzanie w diecie dużej ilości płynów: zwłaszcza w tych wypadkach, gdy stale wytwarza się piasek. Jednak stałe stosowanie wód mineralnych nie jest wskazane.

Zamiast wód mineralnych, które mają na celu zapobieganie tworzeniu się kamieni, można stosować lemonjady owocowe, albo nawet zwykłą czystą wodę z łyżeczką węglanu wapnia lub sodu (natronu) na dzień.

Kamienie fosforanowe powodują raczej wzmożone wypadanie soli wapniowych (fosforany wapnia). Organizm nasz wydziela więcej wapnia drogą moczową niż drogą jelitową. Obniżenie się kwasoty mocz i wypadanie fosforanów występuje wtedy, gdy do organizmu doprowadzamy dużo środków alkalinizujących (np. natronu), albo jeżeli dużo kwasów zostaje usuniętych z organizmu. A więc przychodzi do wypadania fosforanów w moczu przy moczach alkalinicznych w godzinach popołudniowych, kiedy dużo kwasu solnego organizm wydala do żołądka, lub też po wymiotach, kiedy duża ilość kwasu solnego została wydalona na zewnątrz. Wypadanie fosforanów stoi w związku ze stanem nerwowym; są ludzie nerwowi z bardzo dużą nadwrażliwością psychiczną, u których wydalenie takiego osadu w moczu prawie codziennie występuje.

W celu zapobieżenia powstania kamieni fosforanowych należy dążyć do zakwaszenia mocz oraz ograniczenia spożycia pokarmów, zawierających duże ilości wapnia. Można

doprowadzić do zakwaszenia mocz podawaniem odpowiednich środków leczniczych. Praca fizyczna, doprowadzająca do pocenia, również ma wpływ na zakwaszenie mocz, natomiast spożycie dużej ilości płynów obniża kwasotę mocz.

Środki spożywcze, zawierające dużo wapnia: jaja, mleko i wiele owoców (pomarańcze, figi, śliwki, jagody), jarzyny zielone.

Mało wapnia zawierają jarzyny strączkowe, mięso, chleb.

Kamienie szczawianowe: Wypadanie soli szczawianowych nie ma związku z odczynem chemicznym mocz (obojętne jest, czy mocz jest kwaśny, czy alkaliczny). Żeby zapobiec tworzeniu się kamieni szczawianowych, należy ograniczyć pożywienie, zawierające dużo szczawianów.

Zabronione: szczaw, szpinak, rabarbar.

Dozwolone w ograniczonej ilości do 200 gr.: ziemniaki, fasola, pomidory, endywia, seler, brukselka.

Dozwolone w dowolnej ilości: środki spożywcze, zawierające mało szczawianu: kalafior, biała kapusta, zielony groszek, soczewica, groch, grzyby, ogórki, cebula i przeważna ilość owoców (z wyjątkiem śliwek, agrestu, poziomki). Mięso, chleb, mąka. Niezawierające szczawianu: jaja, mleko, ser, tłuszcze.

Dużo szczawianu zawierają kakao i herbata, natomiast kawa zawiera mało szczawianu. Żeby ustalić, jaką z trzech diet należy zastosować, trzeba wiedzieć, jakie sole względnie kamienie wypadają w moczu, a do tego konieczne jest badanie osadu moczowego. Widzimy znowu, że zalecanie tej lub innej diety dla choroby powinno być oparte na badaniu lekarskim.

**PRZYKŁADY JADŁOSPISÓW**

**Przy kamieniach moczowych:**

I śniadanie: słaba herbata z mlekiem lub kawa (słodowa najlepiej), pieczywo biszkoptowe, kruche lub na proszku spulchniających, marmelada, miód.

II śniadanie: potrawa z jaj lub twaróg z chlebem na proszku spulchniających, owoce, jarzyny (np. sałatka pomidorowa).

Obiad: zupa owocowa z grzankami z rogalika. Sałatka jarzynowa w sosie majonezowym. Kura w potrawce z ryżem. Kompot z owoców lub owoce surowe.

Podwieczorek: ciastka — lemonjada owocowa lub galaretki owocowe.

Kolacja: ziemniaczki z kwaśnym mlekiem. Przed spaniem owoce surowe.

**Przy kamieniach fosforanowych:**

I śniadanie: herbata (mała), chleb z masłem, obłożeniem, marmeladą, miód.

II śniadanie: parówki w cieście francuskim — herbata (mała).

Obiad: polędwica po angielsku garniowana grzybami, purée z grochu. Ryż z bitą śmietaną (gotowa w wodzie).

Podwieczorek: chleb z obłożeniem, surowe jabłko.

Kolacja: potrawa mączna z kasz lub mączna. Ograniczyć się musi płyn, które obniżają kwasotę mocz.

**Przy kamieniach szczawianowych:**

I śniadanie: kawa (słodowa lub bezkofeinowa) z mlekiem lub śmietanką, chleb, masło.

II śniadanie: jaja sadzone w sosie śmietanowym, chleb; owoce dozwolone.

Obiad: zupa z podróbek. Kalafior na muszulkach w sosie beszamelowym. Karczka pieczona nadziewana jabłkami. Sałatka z czerwoną kapustą. Galaretka porzeczkowa z ciastkami kruchymi.

Podwieczorek: mleko lub kawa z pieczywem; owoce dozwolone.

Kolacja: pudding z sera lub potrawa z jaj. Sałatki z białej kapusty (lub innych jarzyn dozwolonych). Owoce dozwolone.

J. D.

## „Czarna banda” hula w Małopolsce

**Renegat Paź i jego „polityczna” działalność**

Bandytyzm w Małopolsce przestał być atrakcją, ożywiającą szpalty dzienników całej Polski, staje się natomiast plagą miejscowej ludności, przerażającą się powoli w wielki skandal. Zdawałoby się, że jest rzeczą trudną do pomyślenia, żeby w XX wieku w kraju środkowoeuropejskim grasowały nieuchwytnie bandy opryszków, terroryzujące ludność do tego stopnia, że niedługo nie wolano ona przez długie lata płacić bandytom okup z majątku, a nawet żyć, niż narazić się na zemstę w razie denuncjacji.

A jednak...

Ostatnio wypłynęła na widownię sprawa t. zw. „czarnej bandy”, grasującej w okolicach Tarnobrzega, aż pod Jarosław i Przemyśl. Szajka ta zorganizowana była bardzo szeroko, dzieliła się na szeregi oddzielnych grup, na których czele stali wytrawni bandyci w rodzaju schwytych już — Byka, Maczugi czy Muchy. Jest rzeczą charakterystyczną, że członkowie „czarnej bandy” chętnie podrywali się w swej zbrodniczej działalności pod egidę walki politycznej z państwem polskim.

O bogatym żniwie bandy świadczą fakt, że w jednym tylko powiecie tarnobrzelskim dokonano od roku 1918 — 107 mordów na tle rabunkowym. Na porządku dziennym były napady na listonoszów oraz ambulanse kolejowe.

Jak ustalilo śledztwo, twórcą i głównym hersztem bandy był powieszony niedawno bandyta, Walenty Paź. Ciekawa jest historia jego życia. Pochodził ze spokojnej i ogólnie szanowanej rodziny. Około 40 lat temu niekiedy Jan Paź, kaleka, eierpiący na kołtun, wyjechał ze swoją żoną do Prus na roboty sezonowe. Zdarzyło się, że jego małżonka „zapomniała się” z jakimś prusakiem. Owocem tego był Walenty Paź, który nigdy nie czuł się Polakiem. Od wojska udało mu się wymigać, a zniemawidzony przez rodzinę i sąsiadów, wkrótce rozpił się i wszedł na drogę kradzieży.

Sezason rozszerzył zakres swej działalności, organizując szajkę bandycką. W Małopolsce nie brakło rodzimych talentów bandyckich. Toteż wkrótce t. zw. „czarna banda” opanowała kilka powiatów. Dopiero w tym roku zniecierpliwieni mieszkańcy operacyjnych terenów bandy złożyli do władz szereg doniesień, prosząc jednocześnie o ich zniszczenie, gdyż obawiali się, że materiały te wpadną w ręce bandytów i spowodują srogie represje.

Czas już najwyższy, żeby nasze władze rozpoczęły energiczniejszą walkę z bandytyzmem na naszych Kresach Wschodnich. Nie możemy dłużej tolerować w kulturalnym państwie takich skandalicznych stosunków.

## „Pewna” wygrana w wysokości 5.000 zł.

LÓDŹ. — Władysław Rybka w dniu ciągnięcia Loterii Państwowej zakupił los u kolektora Bończyka, wiedząc, że na ten numer padła wygrana 5.000 zł. W dwie godziny po kupnie losu Rybka zatelefonował do kolektury z zapytaniem, czy na jego los padła wygrana. Otrzymał jednak odpowiedź przeczącą, a wówczas oświadczył, że dokładnie wie o tem że wygrał.

Nazajutrz okazało się, że rzeczywiście Rybka miał rację, właściciel zaś kolektury nie wiedział nic o wygranej, gdyż w tabeli numer losu był mylnie wydrukowany.

## Kronika sądowa

**AWANTURY W „PARADISIE”**

Warszawa. — Janusz Grzędzicz, bawiąc na dancingu nocnym „Paradis”, wypił nadmierną ilość alkoholu i rozpoczął gorszące ekscesy. Należliwe i nieprzystojne zachowanie się gościa wywołało powszechną awanturę i ostatecznie Grzędzicz skazany został na 4 miesiące aresztu. Od wyroku tego odwołał się Grzędzicz do Sądu Najw., który wyrok skasował.

Sąd Okręgowy ponownie rozprawił sprawę Grzędzicy i ogłosił wyrok skazujący go na 150 zł. grzywny.

**WRÓBEL NIEWINNY**

Warszawa. — W sprawie nieszczęśliwego wypadku przy odnawianiu domu na Nowym Świecie i pod groźbą pozbawienia życia zmusił Pradziwoł do wydania im 247 dolarów i kilkaset złotych. Jako sprawców napadu aresztowano i stawiono przed sądem Stanisława Chowańca, Jana Galię, Wincentego, Majerczyka i Bronisława Bunde.

Przed sądem wszyscy przyznali się do napadu. Mocą wyroku skazano: Chowańca i Galię po 4 lata więzienia, Majerczyka na 3 lata, Bunde na 2 lata więzienia i pozbawienie praw na 5 lat.

**SZOFRER TRAGICZNEGO AUTOBUSU — UNIEWINNIONY**

Warszawa. — W Sądzie Apelaacyjnym znalazła się sprawa tragicznej katastrofy autobusowej na moście pod Sądowcem. W katastrofie straciło życie 18 osób. W wyniku śledztwa ustalono, że winę za katastrofę ponosi szofer, Czesław Chyliński. Sąd Okręgowy skazał go na 2 i pół roku więzienia.

W Sądzie Apelaacyjnym obrońca Chylińskiego dowodził, że z materiału sprawy wynika, że o winie oskarżonego nie może być mowy. Przyczyną katastrofy było pęknięcie felki, które jest niezależne od szofera. Adwokat wskazywał, że odpowiedzialność za wypadek ponosi przedsiębiorstwo, pod którego opieką pozostawał most. Ten jedyny stanowiący wiecórz pociąg powinien stać się żywiołową manifestacją wielbicieli jej talentu.

Bilety od 1 — 6 zł. bez dopłaty sprzedają: „Icar” (Hotel Europejski) i „Orbis”, Marszałkowska 98. (N.).

**„Czas odnowić prenumeratę na miesiąc grudzień”**

## Sport

### Boks

**POLACY PRZEGRYWAJĄ W BERLINIE**

Wczoraj rozegrano w berlińskim „Sport - Palast” międzynarodowy turniej pięściarski, organizowany przez Policię S. V., w którym stawałi trzech zawodników polscy — Chmielewski, Majchrzycki i Karpiński.

Polacy, mimo porażek, wywarli na publiczności jaknajlepsze wrażenie. Na pierwszy ogień poszedł Chmielewski (waga półśrednia) i odniósł zdecydowane zwycięstwo nad dziko walczącym Niemcem Mitschem. W finale, który odbył się w dwie godziny później, Polak spotkał się ze sławnym Campem, który w eliminacjach pokonał Duńczyka Becka.

Niemiec górnie w pierwszej rundzie, ale Chmielewski jest już w następnej lepszy od niego, a w trzeciej startu całkowicie panuje nad sytuacją, uzyskując z każdą chwilą rosnącą przewagę. Decyzja sędziów, przyznająca zwycięstwo Campemu, krzywdząca Polaka w jaskrawym sposób, została powitana długotrwałymi gwizdami.

W wadze średniej Majchrzycki uległ Niemcowi Hornemannowi i choć walka była typowo remisowa. Rzecz zrozumiała, że sędziowie rozstrzygnęli ją na korzyść swego rodaka. Widzowie oklaskiwali gorąco Majchrzyckiego, który za pominięcia niezwykłej przytomnością umysłu i nieskazitelną techniką.

Trzeci z Polaków, Karpiński, przegrał w wadze półciężkiej z Kyllusem. W pierwszej i w połowie drugiej rundy był zdecydowanie lepszy, ale później słabnie ulegając ostatecznie bardzo nieznacznie na punkty. Polak walczył znacznie lepiej, niż na meczu w Essen i podobnie się ogólnie.

Nasi zawodnicy potrafili być dla Niemców przeciwnikami tak groźnymi, że ich występ był mimo wszystko dobrą propagandą polskiego pięściarstwa.

**IMPREZY BOKSERSKIE**

Nadechodzące dwa dni świąt, sobota i niedziela, bogate będą w całym kraju w imprezy bokserskie. Dokładny kalendarzyk tych imprez przedstawia się następująco:

W Warszawie — Warszawa — Poznań.

W Łodzi — Łódź — Śląsk.

W niedzielę, 9 b. m.: Lublin — Poznań w Lublinie. Kraków — Poznań II w Krakowie.

Grudniadz — Inowrocław w Grudziadzu.

Włno — Warszawa II w Włnie. Włno — Śląsk II we Włowie.

**HOKEI**

**HOKEIŚCI BERLINSKY W KATOWICACH**

W dniu 9 b. m. nastąpi w Katowicach zakończenie przedolimpijskiego obozu hokejowego.

## Z kraju

**LÓDŹ**

**Zatrucie gazem.** W mieszkaniu adw. Fuchsa służąca Włostowska odkryła kurek od gazu, w celu popełnienia samobójstwa. Przybyły lekarz skonstatował śmierć Włostowskiej, jednocześnie jednak przywrócił do przytomności żonę adw. Fuchsa i znajomą jej, Wójcicką, która również omal nie zatruła się gazem, który przedostał się z kuchni do sypialni.

**KATOWICE**

**Uroczystość ku czci św. Barbary.** Wczoraj, jako w dzień św. Barbary, patronki górników, wszyscy górnicy uroczysto obchodzili święto swojej patronki. Rano odbyło się nabożeństwo przy tłumnym udziale górników, wolnych w tym dniu od pracy. Następnie w obecności delegacji poszczególnych kopalń odbyło się wręczenie 700 odznaczeń weteranów pracy w górnictwie.

**Lekarz-samobójca.** Wczoraj dr. Leon Magier wystrzelał z rewolweru w głowę pozbawili się zwaia. Przyczyną śmierci była prawdopodobnie silna depresja psychiczna. Należy zaznaczyć, że jest to już drugi wypadek w Katowicach, bo niedługo przed paroma dniami pozbawił się życia dr. Bloch.

**Adwokat na wolności.** W tych dniach spowodował ukończenie śledztwa został wypuszczony z aresztu śledczego, przebywający tam od 1 tygodnia, adwokat Chorzelski z Katowic.

**KALISZ**

**Zgon na balu.** Podczas zabawy tanecznej, odbywającej się w gimnazjum im. Kościuszki w Kaliszu, zaślubił nagle jeden z uczestników, a mianowicie Józef Grzeszczak, kierochnik ogrodnictwa II Urzędu Skarbowego. Przybyły lekarz stwierdził

zgon. Zabawę natychmiast przerwano.

**Nieudany zamach na nauczyciela.** We wsi Rymaszk, gminy Ostrowiecki, pow. tureckiego, wydarzył się tajemniczy zamach na miejscowego nauczyciela, Franciszka Durysa. Gdy wieczorem Durys siedział z rodziną przy wieszakach, padł nagle strzał. Ocalenie swo zawiadziła Durys tylko temu, że w chwili strzału wstał od stołu. Kula uszkodziła mu rękę. Policja wszczęła śledztwo, celem wykrycia zbrodniczej ręki.

**POZNAN**

**Rzadka uroczystość parafialna.** Parafia w Ostrowiu Wlkp. obchodziła w tych dniach 500-lecie swego istnienia. W uroczystości wzięli udział ks. kard. prymas Hlond, autorytetyjne witany przez przedstawicieli władz oraz tłumnie zgromadzoną ludność na rynku.

**WŁÓW**

**Wóźni-defraudanci.** Wóźni Ubezpieczalni, Kujawski i Czarniecki, po zrealizowaniu trzech oszków na sumę 6500 zł., wpłacili Ubezpieczalni tylko 1000 zł., twierdząc, że pozostałą sumę rzekomo zabrali, ponieważ teści, w których mieli pieniądze, były podarte. Wóźnych aresztowano.

**WILNO**

**Powódz.** Skutkiem ostatnich opadów atmosferycznych poziom wody na Wilji podniósł się o kilkanaście centymetrów. Szczególnie duże opady były w górnym biegu Wilji.

**GDANSK**

**Pożar w składach żeglugi.** Wczoraj wybuchł wielki pożar w składach Polskiej Żeglugi Rzecznej w Gdansk. Po wyjątkowej akcji ratowniczej pożar nad ranem ugasio. Straty są bardzo duże.