

Η σημασία του pH των ούρων για την υγεία

Το pH των ούρων είναι ένα μέτρο της οξύτητας των ούρων. Αντικατοπτρίζει τη μεταβολική δραστηριότητα του οργανισμού και επιτελεί σημαντικό ρόλο στον έλεγχο και τη διόρθωσή της. Σε βέλτιστες συνθήκες, το pH πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 5,5 και 6,2¹. Ορισμένες καταστάσεις θεωρούνται ιδιαίτερα ευαίσθητες σε διακυμάνσεις στο pH και σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων παθολογιών: Νεφρολιθίαση ή πέτρες στα νεφρά, φλεγμονές του ουροποιητικού, σύνδρομο επώδυνης κύστης/διάμεση κυστίτιδα και υπερδραστήρια κύστη, εναποθέσεις λιθιασικών συγκριμμάτων στον καθετήρα κ.λπ. Σε ασθενείς με προηγούμενη παθολογία, οι διακυμάνσεις στο pH των ούρων μπορεί να υποδηλώνουν σοβαρές επιπλοκές.

Ο σωστός έλεγχος του pH των ούρων μειώνει τον κίνδυνο να σχηματιστούν **πέτρες στα νεφρά**¹. Υπό συγκεκριμένες συνθήκες και με pH ούρων πάνω από 6,2 σχηματίζονται φλεγμονώδεις λίθοι, λίθοι φωσφορικού ασβεστίου ή λίθοι επαγόμενοι από φωσφορικό ασβέστιο, ενώ pH των ούρων κάτω από 5,5 μπορεί να προκαλέσει τον σχηματισμό λίθων κυστίνης, λίθων ουρικού οξέος ή λίθων επαγόμενων από ουρικό οξύ².

Οι φλεγμονές του ουροποιητικού έχουν υψηλή συνάφεια λόγω της επίπτωσής τους. Οι ουροπαθολόγοι μικροοργανισμοί προάγουν την ευνοϊκή για την ανάπτυξή τους αλκαλοποίηση του pH των ούρων που συνήθως είναι επάνω από το βέλτιστο φυσιολογικό εύρος.

Το σύνδρομο επώδυνης κύστης/η διάμεση κυστίτιδα σχετίζεται με τις διακυμάνσεις στο pH των ούρων, εκδηλώνεται με πόνο στην κύστη ή την πύελο και μπορεί επίσης να προκαλέσει συμπτώματα του ουροποιητικού, όπως αυξημένη συχνότητα και επιτακτική ούρηση. Αυτά τα συμπτώματα σχετίζονται επίσης με το **σύνδρομο υπερδραστήριας κύστης**, το οποίο και αυτό επηρεάζεται από ένα όξινο pH ούρων και ορίζεται πρωτίστως ως επιτακτική ούρηση.

Επιπλέον, η παρακολούθηση του pH των ούρων είναι κρίσιμης σημασίας για τους ασθενείς με **καθετήρα κύστης ή διπλό καθετήρα σχήματος J**. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ένα υψηλό pH μπορεί να επηρεάσει την εναπόθεση λιθιασικών συγκριμμάτων στον καθετήρα. Οι ασθενείς αυτοί, λόγω της μακράς παραμονής τους, έχουν υψηλότερη προδιάθεση για σχηματισμό λίθων.

Συμβουλές για τη διατήρηση ενός σωστού pH ούρων

Γενικά, συνιστάται μεγαλύτερη κατανάλωση νερού, σε όλο το διάστημα της ημέρας (2,5-3 λίτρα/ημέρα) για καλύτερη διούρηση. Συνιστάται η τήρηση μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και η αποφυγή τροφών που περιέχουν πολύ αλάτι. Στην περίπτωση ασθενών με λιθίαση ή σε κίνδυνο σχηματισμού πέτρας στα νεφρά, είναι επίσης απαραίτητο να ακολουθηθούν πιο ειδικές διατροφικές οδηγίες, όπως η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης πρωτεΐνης. Συνιστάται επίσης ένας δραστήριος τρόπος ζωής και η τακτική, ήπια σωματική άσκηση.

Η λήψη επαρκών διατροφικών μέτρων, όπως η κατανάλωση κατάλληλων συμπληρωμάτων διατροφής, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη διόρθωση της ανισορροπίας του pH των ούρων³. Σήμερα, υπάρχουν ιατρικές συσκευές που μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του επιπέδου του pH των ούρων. Όταν εντοπίζονται μεταβολές στις τιμές του pH, αυτές μπορούν να τροποποιηθούν με συμπληρώματα διατροφής ειδικά σχεδιασμένα για τον σκοπό αυτό, όπως είναι οι **Lit-Control pH Up** για την αύξηση του pH των ούρων και οι **Lit-Control pH Down** για μείωση του pH των ούρων. Επιπλέον, το **Lit-Control pH Balance** βοηθά στη διατήρηση ενός βέλτιστου pH εντός του προβλεπόμενου εύρους.

Lit-Control pH Down

Το **Lit-Control pH Down** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής βασισμένο σε φυτικά εκχυλίσματα που συμβάλλουν στην καλή υγεία του ουροποιητικού και στη φυσιολογική λειτουργία του οξεοβασικού μεταβολισμού του οργανισμού.

Το **Lit-Control pH Down** έχει σχεδιαστεί ώστε να μειώνει το pH των ούρων (οξίνιση), προλαμβάνοντας έτσι τις επιπλοκές και τις παθολογίες που προκύπτουν από υπερβολική αλκαλοποίηση του pH. Μεταξύ των τρόπων δράσης του, αξίζει να αναφερθεί η παρεμπόδιση της κρυσταλλοποίησης αλάτων ασβεστίου που βοηθά στο να αποτραπεί ο σχηματισμός νεφρικών λίθων όταν το pH είναι πάνω από 6,2.

Συστατικά και δράση του Lit-Control pH Down

Το Lit-Control pH Down έχει τέσσερα δραστικά συστατικά που βοηθούν στη μείωση του pH του ούρων στην περίπτωση τιμών επάνω από το

βέλτιστο εύρος: L-μεθειονίνη, άλας φυτικού οξέος ασβεστίου-μαγνησίου, ψευδάργυρο και βιταμίνη Α.

Η **L-μεθειονίνη** είναι ένα σημαντικό αμινοξύ και δεν μπορεί να συντεθεί από τον οργανισμό σε επαρκείς ποσότητες. Έτσι, η λήψη της μέσω της διατροφής ή συμπληρωμάτων είναι ζωτικής σημασίας. Η μεθειονίνη έχει καταδειχθεί ότι συμβάλλει στη μείωση του pH των ούρων και κατά συνέπεια του σχηματισμού πέτρας στα νεφρά⁵.

Το **άλας φυτικού οξέος ασβεστίου-μαγνησίου** (γνωστό επίσης ως **φυτίνη**) είναι ένας γνωστός αναστολέας της ασβεστοποίησης. Το άλας φυτικού οξέος αναστέλλει έντονα τον σχηματισμό κρυστάλλων οξαλικού ασβεστίου και φωσφορικού ασβεστίου, δεδομένης της υψηλής συγγένειας των φωσφορικών του ομάδων για ασβέστιο⁶.

Τόσο ο **ψευδάργυρος** όσο και η **βιταμίνη Α** βελτιώνουν τη δράση του άλατος φυτικού οξέος: ο ψευδάργυρος ευνοεί τη συγγένειά του με το φωσφορικό ασβέστιο και η βιταμίνη Α αποτρέπει την αποδόμησή του από την αλκαλική φωσφατάση. Επίσης, ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην φυσιολογική ισορροπία αμινοξέων του οργανισμού, ισχυρισμός υγείας που έχει εγκριθεί από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA). Επιπλέον, η βιταμίνη Α έχει δείξει ότι ευνοεί τη διάλυση των λίθων οξαλικού ασβεστίου.

Πρόσφατες μελέτες έχουν καταδείξει ότι ο συνδυασμός ορισμένων από αυτά τα συστατικά έχει **συνεργική δράση** στη μείωση του σχηματισμού πέτρας στα νεφρά, καθυστερώντας την κρυσταλλοποίηση⁷.

Οδηγίες χρήσης

Συνιστάται να παίρνετε μία κάψουλα **Lit-Control pH Down** δύο φορές την ημέρα με ένα ποτήρι νερό, μαζί με το πρωινό και το βραδινό γεύμα.

Για καλύτερη χρήση του **Lit-Control pH Down**, συνιστάται να καταγράφετε καθημερινά το pH των ούρων και να κάνετε επανεξέταση για ρύθμιση της δόσης του **Lit-Control pH Down** σύμφωνα με τα αποτελέσματα του pH.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι προκειμένου να ενισχυθεί και όχι να επηρεαστεί η δράση του **Lit-Control pH Down**, συνιστάται να τρώτε φρούτα όπως κράνμπερι και μπανάνες και τροφές πλούσιες σε άλας φυτικού οξέος όπως καστανό ρύζι. Επίσης, πρέπει να αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση φρούτων πλούσιων σε κιτρικό (πορτοκάλια, ακτινίδια κ.λπ.) αεριούχα ποτά και χυμούς φρούτων (πορτοκάλι, λεμόνι κ.λπ.) και την έντονα χορτοφαγική διατροφή.

Βιβλιογραφία

¹ Grases et al. Urinary pH and renal lithiasis. Urol Res 2012; 40 (1): 41-46.

² Letendre et al. Metabolic evaluation of urinary lithiasis: what urologist should know and do. World J Urol 2015; 33 (2): 171-178.

³ Grases et al. Renal lithiasis and nutrition. Nutr J 2006; 5: 23.

⁴ Grases et al. A new device for simple and accurate urinary pH testing by the stone-former patient. Springerplus 2014; 3: 209.

⁵ Siener et al. Effect of L-methionine on the risk of phosphate stone formation. Urology 2016. Doi: 10.1016/j.urology.2016.08.007.

⁶ Grases et al. Phytate acts as an inhibitor in formation of renal calculi. Front Biosci 2007; 12: 2580-2587.

⁷ Grases et al. Efficacy of mixtures of magnesium, citrate and phytate as calcium oxalate crystallization inhibitors in urine. J Urol 2015; 194 (3): 812-819.

Devicare S.L.

Av. Generalitat 163-167 Sant Cugat Green Building,
Sant Cugat del Vallès, 08174. Barcelona, Spain
info@devicare.com
www.devicare.com