

ОСТАННІ НОВИНИ

17:06	«Орешнік» невидимий: експерт про те, хто рятує Україну від несподіваних ударів
16:46	«Прикордонний» час: у вихідні 13 та 14 червня удача буде на боці трьох знаків зодіаку
16:41	10 тисяч доларів за штурм: Зеленський відкрив деталі армійської реформи
16:25	Блиск для губ принцеси Кейт або заздрість Меган: стало відомо, що зруйнувало родинний зв'язок
16:14	Такого більше не повториться: зірка «МастерШеф» вибачилась за свою розповідь про знущання над тваринами в дитинстві
16:05	Софія Ротару рідко виходить на зв'язок: де її бачили останнім часом

Читайте також: [Відомо, як зберегти здоров'я влітку](#)

Близько 10% дорослих людей мають камені у нирках, і цей показник зростає щороку через зміни в раціоні та кліматі. Одним із найефективніших способів профілактики цієї проблеми є підтримка водного балансу. Про це [повідомляє](#) EatingWell.

Скільки води потрібно організму

Фахівці наголошують, що для профілактики важливіше не просто кількість випитої води, а обсяг сечі, який виробляє організм.

Зареєстрована дієтологиня Джессіка Кленсі-Строун зазначає, що загальна рекомендація для дорослих становить приблизно 2,5–3 літри рідини на добу, що відповідає близько 10–12 склянкам.

За її словами, така кількість дозволяє організму виробляти близько 2,5 літра сечі на день, що вважається оптимальним показником. Ці дані також підтверджуються дослідженнями, опублікованими в Cochrane Library.

Як зрозуміти, що води достатньо

Експерти радять орієнтуватися на колір сечі. Світло-жовтий або блідий колір зазвичай свідчить про нормальний рівень гідратації, тоді як темніший або каламутний може вказувати на нестачу рідини.

Як вода запобігає утворенню каменів

Фахівці виділяють два основні механізми впливу гідратації на зниження ризику каменів у нирках.

1. Регуляція рН сечі

За словами магістерки наук і дієтологині Вітні Стюарт, достатнє споживання води сприяє підтримці здорового рівня рН сечі.

Зневоднення, як зазначається в дослідженні Postgraduate Medical Journal, підвищує кислотність сечі, що збільшує ризик утворення каменів з оксалату кальцію та сечової кислоти.

Водночас експерти застерігають, що не всі напої однаково впливають на баланс. Зокрема, журавлинний сік може підвищувати кислотність, тоді як апельсиновий, яблучний, чорносмородиновий, грейпфрутовий соки та деякі мінеральні води мають лужний ефект.

Проте, як зазначається в Urology Research and Practice, саме звичайна вода найкраще підтримує стабільний баланс, не зміщуючи рН у крайні значення.

2. Зниження концентрації мінералів

Збільшення споживання рідини підвищує обсяг сечі та зменшує концентрацію кальцію, оксалату, сечової кислоти та інших речовин, що можуть утворювати камені.

«Більше споживання рідини збільшує об'єм сечі, що знижує концентрацію мінералів», — пояснює Кленсі-Строун.

За її словами, низький об'єм сечі може призвести до перенасичення, коли мінерали починають кристалізуватися та утворювати камені.

Як збільшити споживання води

Експерти радять кілька простих стратегій:

“ пити воду одразу після пробудження; контролювати кількість випитої рідини; завжди мати пляшку води під рукою; додавати натуральні ароматизатори, наприклад лимон або м'яту.

Додаткові способи профілактики

Окрім гідратації, важливу роль відіграє харчування.

Фахівці рекомендують:

“ вживати більше фруктів та овочів, що знижує кислотність сечі; обмежувати натрій і збільшувати споживання калію; включати в раціон продукти, багаті на кальцій, який допомагає зменшити всмоктування оксалатів.

За даними досліджень, така дієта може знизити ризик утворення каменів у нирках до 45%.

Про те, чому [зранку рекомендують випивати склянку теплої води](#), [читайте на нашому сайті](#).

Читайте нас у [Facebook](#)

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ПОПУЛЯРНЕ

1	Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття	30 травня 2026	12:24
2	«Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держраду в умовах воєнного часу	6 червня 2026	16:50
3	«Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами	7 червня 2026	12:25
4	Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР	25 травня 2026	12:25
5	«Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті	28 травня 2026	12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 12.06.26, вдень	sinoptik
Кієв	
+22°	вологість: 80% тиск: 745 мм вітер: 2 м/с, Західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua	

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Від чого варто відмовитися, щоб дожити до 100 років: експерти назвали 10 шкідливих звичок

12 червня 2026

14:05

В Україні зафіксували нові випадки ботулізму: МОЗ попереджає про смертельну небезпеку

11 червня 2026

17:15

Ворог діабету у вашій тарілці: який продукт знижує цукор краще за таблетки й що з нього приготувати

10 червня 2026

17:24

Не кілограм: експертка назвала безпечну порцію черешні для дорослих і дітей

10 червня 2026

16:05

Скарбниця поживних речовин: обов'язково споживайте цей продукт

9 червня 2026

21:01

Новини партнерів

Мапа сайту					
<ul style="list-style-type: none">Новини Україна Політика Гроші Події	<ul style="list-style-type: none">Світ Пряма лінія Блоги Спорт Футбол	<ul style="list-style-type: none">Культура Шоу-бізнес Фігурка дня Суспільство Стиль життя	<ul style="list-style-type: none">Книга рецептів Люди та звірі Життєві історії 25 років потому	<ul style="list-style-type: none">Історія сучасності Наука та технології Клуб словивачів Залитайте у Фактів	<ul style="list-style-type: none">Іменинники дня Гороскоп Курс валют Фотофакти Погода

Реклама | [Передплата](#) | [Контакти](#) | [Привітання і співчуття](#) | [Правила користування сайтом fakty.ua](#)

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом 🔒 публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.