

الإصابة بحصوات الكلى والمشروبات الغازية ☹️ ما العلاقة؟



الأربعاء 27 أغسطس 2025 08:00 م

من المعروف أن المشروبات الغازية، وخاصةً تلك المُضاف إليها سكريات، غير صحية لما لها من آثار سلبية محتملة على صحة الأسنان، وزيادة الوزن، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وغيرها من المشكلات الصحية بما في ذلك تكوين حصوات الكلى، وفقًا لتقرير موقع "تايمز أوف انديا".

أضرار المشروبات الغازية على صحة الجسم

تساهم المشروبات الغازية المحملة بالسكر في زيادة الوزن والسمنة، وزيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب، علاوة على ذلك، يُمكن أن يؤدي مزيج السكر والأحماض في هذه المشروبات إلى تآكل مينا الأسنان، مما يؤدي إلى تسوس الأسنان، كما تحتوي بعض المشروبات الغازية على حمض الفوسفوريك، الذي قد يُعيق امتصاص الكالسيوم، وقد يُضعف العظام. لكن هل تعلم أن هناك المزيد من الأضرار التي تترتب على تناول المشروبات الغازية، حيث يقول العلم إن مشروباتك المفضلة، بما تحتويه من سكريات وفركتوز وحمض الفوسفوريك، قد تزيد من خطر تكوّن هذه الرواسب المعدنية الصلبة، وبالتالي تكون حصوات الكلى. وفي الواقع، تُظهر الأبحاث الآن أن شرب المشروبات الغازية المُحللة بالسكر بانتظام يزيد من احتمالية تكون حصوات الكلى المؤلمة بنسبة 23٪ تقريبًا.

وجدت دراسة طويلة الأمد، شملت ما يقرب من 200 ألف شخص، أن تناول حصة واحدة أو أكثر من المشروبات الغازية المُحللة بالسكر يوميًا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بحصوات الكلى بنسبة 23٪ مقارنةً بمن يشربون أقل من حصة واحدة أسبوعيًا، وزادت المشروبات غير المُحللة بالسكر من خطر الإصابة بنسبة مذهلة بلغت 33٪.

العلاقة بين الصودا وحصوات الكلى ☹️ ما تظهره الأبحاث

حتى أن بعض المشروبات الغازية المحلاة صناعيًا أظهرت زيادة طفيفة في المخاطر، وهذا ليس كل شيء، فقد أظهر الدكتور ثاليس أندرادي، طبيب مسالك بولية مقيم في البرازيل، مؤخرًا تأثير الإفراط في شرب الصودا على الكلى، لدرجة أن حالة طبية مؤلمة للغاية (حصوات الكلى) قد تتطلب أحيانًا إجراء عملية جراحية لعلاجها، وأظهر كيف أزال 35 حصوة كلوية من مثانة رجل كان يشرب من لترين إلى ثلاثة لترات من المشروبات الغازية يوميًا.

لماذا تشكل المشروبات الغازية مشكلة كبيرة لصحة الكلى؟

يقول الباحثون إن حمض الفوسفوريك، وهو مادة شائعة تُضاف إلى المشروبات الغازية، قد يزيد من حموضة البول ويُعزز تكوين الحصوات، بينما تُساهم كميات كبيرة من شراب الذرة عالي الفركتوز في اختلال توازن الكالسيوم والأكسالات وحمض اليوريك، وهي عناصر أساسية لتكوين حصوات الكلى، وفي الوقت نفسه، لا تظهر عملية الكربونات نفسها، كما هو الحال في المياه الغازية، أي مخاطر متزايدة، على الرغم من أن الأشخاص الحساسين للصوديوم أو الذين يشربون كميات كبيرة من المياه المعدنية يجب أن يكونوا حذرين.

ما هي المشروبات التي تساعد على حماية الكلى؟

الماء: يُخفف شرب الماء باستمرار من تركيز البول، مما يساعد على التخلص من البلورات وتقليل تكون الحصوات، ويُوصي معظم أخصائيي الرعاية الصحية بشرب من 2 إلى 3 لترات يوميًا، خاصةً لمن لديهم تاريخ من حصوات الكلى، ويُوصي هيئة الخدمات الصحية الهندية بشرب كمية كافية من الماء للحفاظ على لون البول صافياً أو أصفر باهتاً، وهي علامات واضحة على التخلص من المعادن التي قد تُكون الحصوات.

عصائر الحمضيات (الليمون والبرتقال): هذه العصائر، الغنية بالاسترات، تساعد على الوقاية من حصوات أكسالات الكالسيوم عن طريق تثبيط نمو البلورات وتجمعها، حيث أن شرب نصف كوب من عصير الليمون المخفف بالماء يوميًا يمكن أن يساعد على رفع مستويات السترات، وقد يكون لعصير البرتقال تأثير أقوى، وفقًا لبعض الدراسات.

القهوة والشاي: من المثير للدهشة أن القهوة التي تحتوي على الكافيين ومنزوعة الكافيين تُقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى، ربما

بسبب زيادة تناول السوائل وفوائد بعض المكونات غير المحتوية على الكافيين، كما يُوفر الشاي الأخضر مضادات أكسدة (كاتيشينات) قد تُقاوم تكون البلورات

مشروبات أخرى مرطبة ومفيدة للكلى

مثل ماء جوز الهند، وعشب القمح، وعصير الرمان، وشاي الأعشاب مثل الهندباء، وذلك لخصائصها الطبيعية المُدرة للبول ومضادات الأكسدة، حيث تُضفي هذه الأعشاب تنوعًا لذيذًا، مع دعم تدفق البول وتقليل تراكم المعادن