ŚCIĄGA · SUPLEMENTY

Diuretyki naturalne: zioła wg EMA a leki na receptę

Które rośliny tradycyjnie zwiększają ilość moczu, czym różnią się od leków i kiedy iść do lekarza

Roślina / składnik	Główne związki naturalne	Status w monografiach EMA (UE)	Co wiadomo z badań i zalecenia bezpieczeństwa
Liść pokrzywy (*Urticae folium*)	Flawonoidy, kwasy fenolowe, sole potasu	Tradycyjny produkt leczniczy roślinny (EMA)	Tradycyjnie do zwiększania ilości moczu; wymaga odpowiedniej podaży wody; nie przy obrzękach z niewydolności serca lub nerek
Liść i korzeń mniszka (*Taraxacum*)	Laktony seskwiterpenowe, flawonoidy, potas	Tradycyjny produkt leczniczy roślinny (EMA)	W pilotażu u 17 osób (Clare 2009) częstsze oddawanie moczu w ciągu kilku godzin po porcji; ostrożnie przy kamicy żółciowej i alergii na astrowate
Liść brzozy (*Betulae folium*)	Flawonoidy (hiperozyd), saponiny, olejek	Tradycyjny produkt leczniczy roślinny (EMA)	Tradycyjnie do zwiększania objętości wydalanego moczu; zalecany czas stosowania naparów to zwykle 2-4 tygodnie
Liść mącznicy (*Uvae ursi folium*)	Glikozydy hydrochinonowe (arbutyna), garbniki	Tradycyjny produkt leczniczy roślinny (EMA)	Stosować wyłącznie krótko - **maksymalnie przez 7 dni**; przeciwwskazana w ciąży, podczas karmienia piersią oraz u dzieci i młodzieży
Pietruszka (ziele i korzeń)	Apiol, mirystycyna, flawonoidy (apigenina)	Żywność i przyprawa kulinarna	Działanie moczopędne opisywano w modelach zwierzęcych (Kreydiyyeh 2002); skoncentrowanych olejków nie stosować w ciąży
Arbuz, ogórek, seler, szparagi	90-96% wody, potas, cytrulina / asparagina	Zwykłe produkty spożywcze (warzywa i owoce)	Zwiększają diurezę głównie przez dostarczenie dużej objętości wody i potasu w niskokalorycznej porcji

Kryterium porównania	Diuretyk naturalny (zioło / napój)	Lek moczopędny na receptę (np. furosemid, tiazyd, spironolakton)
Status prawny i przeznaczenie	Żywność, suplement diety lub tradycyjny produkt ziołowy	Produkt leczniczy wydawany z przepisu lekarza (Rx)
Wskazania medyczne	Brak (nie służy do leczenia obrzęków ani nadciśnienia)	Niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, przewlekła choroba nerek, marskość wątroby
Siła i mechanizm działania	Łagodny, krótkotrwały wzrost diurezy wodnej	Silne, celowane hamowanie reabsorpcji jonów (Na^+, Cl^-, K^+) w kanalikach nerkowych
Nadzór laboratoryjny	Prawidłowe nawodnienie i przestrzeganie porcji z etykiety	Konieczna regularna kontrola elektrolitów (sodu, potasu) i parametrów nerkowych we krwi

Czy witaminy są moczopędne? (Fakty)

- ☐ **Żadna witamina nie ma oświadczenia moczopędnego:** w rejestrze UE (rozp. 432/2012) żadna witamina nie odpowiada za zwiększanie diurezy.
- ☐ **Witamina B2 (ryboflawina) a kolor moczu:** jaskrawożółte zabarwienie moczu po B-kompleksie to naturalne wydalanie nadmiaru witaminy B2, a nie odwodnienie.
- ☐ **Witamina C:** jej nadmiar wydala się przez nerki z moczem, jednak u zdrowych osób w standardowych porcjach nie zwiększa istotnie utraty płynów.

Kiedy pilnie udać się do lekarza?

- ☐ **Nagłe lub niesymetryczne puchnięcie nóg i kostek** (szczególnie z bólem łydki lub zaczerwienieniem).
- ☐ **Obrzęki połączone z dusznością**, męczliwością przy wysiłku lub szybkim przyrostem masy ciała z dnia na dzień.
- ☐ **Wyraźne zmniejszenie ilości moczu (skąpomocz)**, ból w okolicy lędźwiowej, gorączka lub pieczenie przy mikcji.
- ☐ **Przyjmowanie leków nasercowych, hipotensyjnych lub litu** - nigdy nie dołączaj ziół moczopędnych samodzielnie.

Źródła: Monografie zielarskie EMA/HMPC (*Urticae folium*, *Taraxaci folium*, *Betulae folium*, *Uvae ursi folium*); Clare BA i wsp., J Altern Complement Med 2009.