

Calculs d'acide urique et alimentation

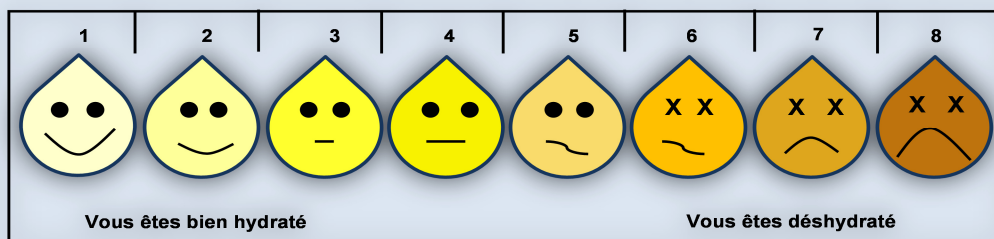
La lithiase ou calcul rénal est un petit caillou formé de substances présentes dans les urines (calcium, oxalate, acide urique...).

Les conseils diététiques seront à adapter en fonction de la nature de la pierre retrouvée dans les urines.

Les points essentiels

→ **1^{er} conseil : Boire** en quantité suffisante, cela dilue les urines et diminue le risque de former des calculs.

A quoi ressemblent vos urines ?



Combien faut-il boire ?

- 2 à 3 litres/jour, plus s'il fait chaud ou si vous faites du sport.
- Objectif : uriner au moins 2 litres/jour.

Quand faut-il boire ?

Tout au long de la journée...Du lever au coucher et même la nuit si vous vous réveillez.

Que faut-il boire ?

La priorité est à la quantité...l'eau reste la seule boisson indispensable. Variez le plus possible les sources. Votre médecin ou votre diététicien pourra vous conseiller une eau plus riche en bicarbonate pour alcaliniser vos urines si nécessaire.

→ **2^{ème} conseil : Réduire** la consommation excessive d'aliments riches en *purines* (molécule à l'origine de l'acide urique) d'origine animale :

- maximumg/j de viandes, volailles, poissons /œuf(s)/semaine.
- maximumg de charcuterie-fromages.

A noter que tous les produits animaux contiennent des purines, il ne faut donc pas limiter que la viande rouge.

Les aliments végétaux ne posent pas problème, car les « purines » végétales se transforment peu en acide urique.

Familles alimentaires	Aliments à éviter !
Viandes et volailles	<ul style="list-style-type: none"> → Abats et dérivés (ris de veau, rognon, foie, langue, cervelle, ...) → Extrait, gelée ou bouillon de viande, gélatine,... → Gibiers et dérivés (faisan, biche, marcassin, pigeon, perdrix, ...) → Viandes fumées, séchées, faisandées et charcuteries grasses
Poissons et crustacés	Anchois, thon, sardines, hareng, maquereau, pétoncles, crevettes, caviar

→ **3^{ème} conseil : limitez l'apport en sel** (voir liste en annexe)

Une consommation trop importante de sel va augmenter la perte d'acide urique !

Ma liste de courses

- Tous les légumes de saison
- Tous les fruits frais de saison, les fruits en boîte au naturel, les compotes.
- Tous les produits laitiers : lait, fromages et yaourt (quantité à adapter en fonction des apports recommandés par votre diététicienne)
- Toutes les viandes, volailles et poissons (**Maxg/jour**) **sauf** les aliments à éviter repris dans le tableau.
- Pain (blanc, gris, demi gris, multi céréales), pain noir allemand, baguette, pistolet, sandwich, pain marocain, biscottes, pain grillé, Krisprolls®, Crackers, ...
- Pommes de terre, pâtes, riz, blé, bulghour, semoule, taboulé, légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches).
- Matières grasses à tartiner, matières grasses pour cuire et rôtir, crème fraîche, huiles.
- Utilisation d'huiles à froid : huiles de colza, lin, noix, olive.

*Afin d'équilibrer au mieux votre alimentation, il est important de **manger suffisamment de fruits, légumes et céréales complètes.**
Il est également important de pratiquer une activité physique régulière.*

Notes



Cachet diététique

