

Lithiases oxalo-calciques et alimentation

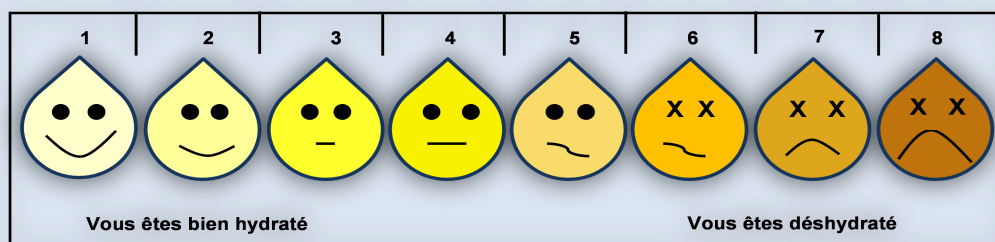
La lithiase ou calcul rénal est un petit caillou formé de substances présentes dans les urines (calcium, oxalate, acide urique...).

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.

- Boire une eau contenant peu de sodium (**Na < à 50mg/L**).
- Boire un verre de jus d'orange frais pressé

→ **2^{ème} conseil : limitez l'apport en sel** (voir liste en annexe)

Une consommation trop importante de sel va augmenter la perte de calcium dans vos urines et augmenter le risque de calculs.

→ **3^{ème} conseil : calcium ni trop, ni trop peu**

Surtout ne supprimez pas les sources de calcium de votre alimentation.

L'objectif est d'atteindre 600mg de calcium par jour par les produits laitiers et/ou les eaux (voir liste des portions recommandées ci-après).

L'apport en calcium doit être idéalement **réparti** sur la journée en **4 portions de 150mg de calcium** maximum au moment des repas.

Demandez l'avis de votre diététicienne pour apprendre à répartir votre consommation de calcium en fonction de vos besoins et de vos résultats sanguins et urinaires.

Évitez de prendre la majorité du calcium en une prise alimentaire le soir.

Liste de portions d'aliments contenant 150mg de calcium :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> → 125ml de lait ½ écrémé → 125g de fromage frais (ex : Philadelphia) → 25g de fromage bleu (! sel) → 35g de fromage à pâte molle (exple : camembert/brie) → 1 petite tranche (20g) de fromage à pâte dure (! sel) → 1 pot de yaourt de 125g → 1 pot de crème pudding de 125g | <ul style="list-style-type: none"> → 330 ml de Contrex → 250ml de Courmayeur → 250ml d'Hepar → 250ml de Prince noir (Delhaize) → 250ml d'eau dont la composition en calcium (Ca) est supérieure à 450mg/L. |
|---|--|

NB : Liste non-exhaustive établie sur base de données disponibles en 2019 dans différentes tables validées

→ **4^{ème} conseil : Réduire** les aliments riches en *oxalate* et *pauvre en calcium*.

Familles alimentaires	Aliments à éviter !
Légumes	Patate douce, pomme de terre, asperge, aubergine, épinards, betterave, oseille, haricots verts, persil, rhubarbe, germes de blé et pousse de Soja
Fruits et fruits oléagineux	Carambole, fruits séchés (raisins secs, figues et dattes séchées,...), noix, noisettes, amandes, cacahuètes, noix de Pecan, ...
Boissons	Thé infusé plus de 3min, café fort (soluble, dosettes, ...), cacao.
Divers	Gingembre, produit à base de cacao (chocolat, ...), zestes de citron et d'orange.

NB : Liste non-exhaustive établie sur base de données disponibles en 2019 dans différentes tables validées

→ **5^{ème} conseil : attention aux compléments à base de vitamine C**

Une partie de la vitamine C est éliminée via les urines sous forme d'oxalate.
 Evitez de consommer tous les compléments qui contiennent de la vitamine C.
 Par contre, la vitamine C présente dans l'alimentation ne pose pas de problème.

*Afin d'équilibrer au mieux votre alimentation, il est important de varier vos repas, de **manger suffisamment de fruits, légumes et céréales complètes.***

Il est également important de pratiquer une activité physique régulière.

Note :

Lined area for notes, consisting of a large light blue rounded rectangle with horizontal lines.



Cachet diététique

A rectangular box intended for a dietetic stamp, with the text "Cachet diététique" at the top left.

