

Recommandations nutritionnelles en cas de lithiases calciques

Quatre points importants pour limiter l'apparition des lithiases calciques (oxalate de calcium)

1. Une bonne hydratation
2. L'alimentation équilibrée
3. Des apports raisonnables en calcium
4. Supprimer ou diminuer les aliments riches en oxalate
5. Diminuer les apports en sel

1. HYDRATATION

Afin de bien éliminer les déchets, il est important de s'hydrater tout au long de la journée. La seule boisson indispensable est l'eau. L'objectif est d'atteindre 2L par jour. Il faut éviter les eaux alcalines et salées, les sodas, les jus de pomme et jus de pamplemousse. La consommation de jus d'orange et jus de citron peut être intéressante.

2. L'ALIMENTATION EQUILIBREE

Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Manger suffisamment de fruits et légumes, de céréales complètes et limiter les apports en protéines, en graisses et en sucres ajoutés.

3. LE CALCIUM

Trop d'apport alimentaire en calcium peut augmenter les concentrations urinaires. Pour cela il est recommandé de ne pas consommer de produits laitiers en excès.

4. LES ALIMENTS RICHES EN OXALATES

Certains aliments riches en oxalates peuvent être les aliments déclencheurs. Il sera conseillé de diminuer voire supprimer leur consommation (cf : Tableau des aliments riches en oxalates)

Dans la majorité des cas, le chocolat est l'aliment à incriminer



5. DIMINUER LES APPORTS EN SEL

Veiller à ne pas consommer d'aliments trop riches en sel afin de ne pas dépasser les recommandations 6 g de sel (NaCl) par jour.

Tableau des aliments très riches en oxalates

Liste d'aliments très riches en oxalates > 10mg/portion	
Boissons	Bières Boisson à base de soja Cacao en poudre Café instantané Chocolat chaud Jus de fruit Jus de tomate
Féculents & légumineuses	Pain complet Riz brun Patate douce Pois chiches Lentilles Haricots blanc
Légumes	Aubergines Betterave Cèleri Chicorée Choux blanc Courgette Poireau Poivron vert Roquette Épinard Oseille
Fruits	Groseilles Myrtilles Framboises Carambole
Fruits oléagineux	Cacahuète et beurre de cacahuète Graines de sésame et pâte de sésame Noix Noix de pécan
Substituts végétariens	Tofu
Divers	Chocolat Cacao  Sauce soja Poivre noir (+ d'une cuillère à soupe)