

FICHE PRÉVENTION

Quelles sont les mesures diététiques pour limiter le risque de récurrence lithiasique ?



Boissons

- > **Boire en quantité suffisante pour uriner 2L/jour**
- > **Adapter** l'hydratation aux activités physiques et aux conditions extérieures (température, voyage en pays chaud, jeûne)
- > **Éviter les sodas, boissons sucrées et alcoolisées**

MALADIE LITHIASIQUE ET CALCULS URINAIRES

La maladie lithiasique est une pathologie fréquente (10% de la population). Elle se manifeste par **la production de calculs urinaires**. Ces derniers sont souvent mis en évidence lors d'un épisode douloureux, appelé « **colique néphrétique** ».

Il est recommandé dès le premier épisode lithiasique de **réaliser des explorations dites « métaboliques »**.



Alimentation

Ajuster ses habitudes alimentaires :

- > **Citrates** : La consommation de fruits et légumes, riches en citrate permet de limiter le risque de formation des calculs (jus de citron, d'orange ou de tomates)
- > **Calcium** : Il est recommandé de consommer 3 portions de produits laitiers par jour (1 verre de lait (15 cl) = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc = 40 g de fromage sec).
- > **Sel** : Ne pas ajouter de sel à table, limiter les aliments et repas trop salés (charcuterie, restauration rapide, plats cuisinés industriels).
- > **Protéines** : Il est recommandé un repas de protéines animales par jour : 100 g de viande correspond à 100 g de poisson qui correspond à 2 œufs
- > **Oxalate** : Consommation modérée des aliments riches en oxalate : fruits secs (cacahuètes, noix, noisettes, amandes), chocolat noir en grande quantité.
- > **Acide Urique** : Limiter les aliments apportant de l'acide urique : charcuterie, abats (ris de veau, rognons, cervelle, foie...), gibier, certains poissons (hareng, thon, truite, sardine à l'huile, anchois...) et les fruits de mer. Éviter les aliments sucrés.