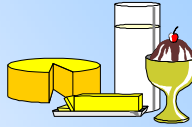


Réajustement alimentaire

Il ne s'agit pas d'un régime mais d'un ajustement des habitudes alimentaires

Apports en calcium



- Il ne faut **ni trop, ni trop peu** de calcium.
- Les apports doivent être de l'ordre de **800 mg à 1 gramme par jour** (apport quotidien physiologique recommandé chez l'adulte) et **adaptés à la quantité de calcium contenue dans l'eau de boisson**.
- Généralement, on recommande la prise de **2 à 3 produits laitiers par jour** (1 verre de lait (15 cl) = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc).

Produit laitier	Teneur en calcium en mg/ 100 g	Produit laitier	Teneur en calcium en mg/ 100 g
Petits suisses	100 mg	Chèvre sec, Munster, Lait concentré, Coulommiers	200-250 mg
Lait entier ou demi-écrémé	120 mg	Camembert, Bleu	450 mg
Brie, Chèvre frais Fromage blanc	120-160 mg	Roquefort, Cantal	600-700 mg
Crèmes glacées	150 mg	Gouda, Edam, Comté, Gruyère	900-1000 mg
Yaourts	150 mg	Emmental, Parmesan	1200 mg

Apports en oxalate



- Les aliments riches en oxalate doivent être évités.
- En France, **le chocolat** représente la plus grande source d'oxalate.
- La **vitamine C** en grande quantité (comprimés de 500 mg à 1 g) est déconseillée de même que les noix, les noisettes et les amandes.

Aliments pauvres en oxalate	Teneur en oxalate en mg/ 100 g	Aliments riches en oxalate	Teneur en oxalate en mg/ 100 g
Viandes, Poissons, Volailles, Oeufs	< 2 mg	Betteraves rouges cuites, Figue, Persil, Fruits secs	200 mg
Produits laitiers	< 2 mg	Rhubarbe	460 mg
Fruits, Légumes	1-10 mg	Epinards, Poivre, Céleri	600 mg
Pain	20 mg	Oseille, Feuilles de thé	750 mg
Haricots verts	30 mg	Chocolat noir, Cacao	500-900 mg

Apports en sucre

- L'excès de sucre favorise l'hypercalciurie.
- Il faut éviter les bonbons, pâtisseries et sodas

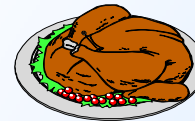


Apports en sel



- L'excès de sel alimentaire augmente la natriurèse (quantité de sel dans les urines) qui favorise l'excrétion de calcium dans les urines.
- L'apport recommandé est de **6 à 7 grammes de sel par jour**. Il faut limiter les aliments et les repas trop salés (charcuterie, restauration rapide, chinoise, mexicaine...) et **ne jamais ajouter de sel à table**.

Apports en protéines animales



• L'apport protéique doit être limité à **1 gramme par kilo de poids et par jour**. Ce qui correspond à un apport de viande, poisson, volailles, d'environ **150 g cuits/j** (120 à 180 g selon le poids du patient) = **2-3 œufs**. Les produits laitiers contiennent également des protéines animales, en particulier les fromages à pâte cuite.

- On recommande de faire **un seul repas quotidien** de protéines animales

Apports en Acide Urique



- Eviter les aliments riches en **purines** (charcuterie, abats, foie, rognons...) qui augmentent l'uricémie à l'origine de calculs d'acide urique et oxalo-calciques.
- **Alcaliniser les urines** : boissons alcalines (Vichy), jus d'orange naturel pressé.
- Consommer fruits et légumes.

Aliments	Teneur en purines en mg/ 100 g	Aliments	Teneur en purines En mg/ 100 g
Cabillaud, Veau, Oie	110 mg	Hareng	205 mg
Chevreuil, Lièvre, Porc	115-125 mg	Rognons, Bouillon cube, Thon	250 mg
Pois secs Pois chiches	150 mg	Foie bœuf-veau Truite	280-300 mg
Lentilles	160 mg	Sardines à l'huile Anchois	350 mg
Poule	175 mg	Ris de veau	990 mg

Cystine et lithiase

☞ Il s'agit d'une lithiase particulière d'origine génétique qui nécessite un suivi clinique régulier avec le médecin traitant le néphrologue et l'urologue. La motivation du patient est déterminante pour la prévention des récurrences.

☞ **Cure de diurèse** : elle doit être supérieure à 2.5 litres par jour, idéalement de 3 litres/jour. Le pH urinaire (mesuré à la bandelette régulièrement ou au pH-mètre) doit être voisin de 7.5-8.

☞ **Alimentation** : il faut respecter un régime avec apports modérés en méthionine (composé précurseur de la cystine qu'on retrouve dans les urines). En France, les principaux aliments qui contiennent de la méthionine sont les suivants : viande de cheval, poissons séchés (morue, sardines), viandes boucanées, les œufs, les fromages à pâtes cuites (parmesan, gruyère, emmental), les crustacés...

Aliments	Méthionine g/100g	Cystine g/100g	Sodium mg/100g	Calcium mg/100g	Kcal /100g
Ecrevisse	1	0.3	250	43	69
Sardines à l'huile	0.75	0.25	500	330	230
Saumon	0.6	0.3	51	13	208
Cheval	1.3	-	45	13	113
Soja	0.65	0.65	4	260	390
Parmesan	0.95	0.2	704	1200	380
Emmental 45% MG	0.8	0.15	450	1200	384
Œuf entier	0.4	0.3	144	56	160

En résumé

- **Boissons** : 2 litres au moins par jour, réparties sur jour et nuit encore plus si exercice physique ou climat chaud
2 verres de jus d'orange
- **Calcium** : 800 à 1000 mg par jour
- **Oxalate** : éviter les aliments riches en oxalate : chocolat +++
- **Sel** : 6 à 7 grammes par jour = ne pas ajouter de sel à table
- **Protéines** : pas plus de 1 gramme par kg de poids et par jour
- **Acide Urique** : éviter les aliments riches en purines

- **Sucres** : éviter bonbons, pâtisserie et sodas

- **Lutter contre la sédentarité et l'excès calorique qui favorisent l'hypercalciurie, l'hyperoxalurie et l'hyperuricurie**
- **Variation l'alimentation, consommer des fibres (fruits, légumes)**

- Ces règles diététiques doivent être simples et faciles à appliquer
- Elles doivent être respectées à vie
- Elles sont moins efficaces si la diurèse de 2 litres/jour n'est pas obtenue

BOIRE BEAUCOUP, MANGER MOINS et MANGER MIEUX
sont les mesures indispensables pour la prévention de la récurrence lithiasique

REGLES DIETETIQUES ET CALCULS URINAIRES

Les habitudes alimentaires représentent une cause majeure dans la formation des calculs calciques (particulièrement pour les calculs oxalo-calciques).

Les mesures diététiques pour la prévention de la récurrence des calculs associent :

Cure de diurèse et **Réajustement alimentaire**

Cure de diurèse

- L'augmentation de la diurèse passe par l'augmentation des apports hydriques. Elle permet de diluer les urines et ainsi de limiter les phénomènes de cristallisation.
- C'est la mesure **la plus importante** qui doit être respectée **par tout patient**
- **Le volume des urines doit être supérieur à 2 litres chaque jour**

Combien faut-il boire ?

- La quantité de boissons doit être adaptée par chaque patient pour obtenir une diurèse de 2 litres. Le volume des urines du réveil doit être environ de 300ml. Généralement, il faut boire environ **2 litres par jour**. Le recueil régulier des urines de 24 heures avec mesure du volume permet de contrôler la diurèse.

Quand faut-il boire ?

- Les boissons doivent être **régulièrement réparties** toute la journée.
- Il faut boire **d'avantage si exercice physique** ou climat chaud.
- Il faut boire **avant le coucher** et en cas de réveil (verre d'eau sur la table de nuit), car les urines de la nuit sont plus concentrées.

Que faut-il boire ?

- Tous les liquides sont autorisés, l'alcool et les sodas doivent être consommés avec modération. La **quantité** de boissons est plus importante que la **qualité**. Les apports quotidiens en calcium ne devant pas excéder 800 à 1000 mg par jour, la **nature de l'eau doit être adaptée à sa teneur en calcium** et au goût du sujet pour les produits laitiers (fromage, lait, yaourts, crèmes).
- Le jus d'orange pressé est conseillé car il est riche en citrate, puissant inhibiteur de la cristallisation. On recommande la prise de 2 verres par jour.
- La composition des eaux de ville peut varier (voir informations en mairie)

A titre d'exemple, la teneur en calcium de certaines eaux minérales courantes est la suivante (liste complète sur « www.aquamania.net »)

Nature de l'Eau	Teneur en Calcium en mg/Litre	Nature de l'Eau	Teneur en Calcium en mg/Litre
Volvic®	10 mg/L	Eau de ville Vichy célestins®	80 à 120 mg/L
Evian®	78 mg/L	Badoit® - Vittel®	160 - 202 mg/L
Eaux de source	10 à 120 mg/L	Contrexéville®	451 mg/L
Perrier®	150 mg/L	Hépar®	555 mg/L

La teneur exacte en calcium est celle qui figure sur l'étiquette.

Quelles boissons faut-il éviter

- Le thé longuement infusé ou fort : en raison de sa richesse en oxalate.
- Boissons sucrées ou salées : favorisant l'excrétion urinaire du calcium.
- La bière : en raison de sa teneur en purines.