

## Recommandations diététiques en cas de calculs rénaux contenant du calcium

### □ Boissons

Un apport de liquide suffisant constitue le facteur le plus important dans le but d'empêcher la formation de nouveaux calculs. Un volume urinaire quotidien d'au moins 2.5L est recommandé. Buvez à intervalles réguliers tout au long de la journée afin de maintenir en permanence une concentration de l'urine aussi basse que possible. Si l'urine devient saturée en substances favorisant la formation de calculs, des cristaux peuvent se former, ce qui peut aboutir à l'apparition de nouveaux calculs.

☞ **Boire au minimum 2,5 – 3L par jour.**

#### **Boissons recommandées:**

eau du robinet, eau minérale naturelle,  
eau minérale légèrement gazéifiée, thé aux herbes ou aux fruits.

*En raison du bilan médical effectué à la consultation des calculs rénaux, nous vous rendons attentifs, en plus d'un apport de liquide suffisant, aux points ci-dessous concernant l'alimentation:*

*(Les points importants pour vous sont indiqués par une croix : ☒. )*

### □ Protéines

Une **consommation trop riche en viande, poisson, volaille et œufs favorise la formation de calculs**. C'est pourquoi nous vous recommandons de limiter votre consommation de viande, poisson, volaille, charcuterie et œufs à une portion (environ 120g) par jour. Idéalement, une semaine devrait contenir **2 jours sans viande ni poisson**.

Remplacez la viande, le poisson, la volaille et les œufs par des produits laitiers.

### □ Acide urique

#### **Evitez les aliments riches en acide urique tels que:**

- ◆ les abats comme le foie, le ris de veau, les rognons ou la charcuterie
- ◆ les sardines, les anchois, la truite fumée, le thon ou le hareng
- ◆ les extraits de viande, le bouillon de bœuf; seulement occasionnellement et en petite quantité.
- ◆ Les réhausseurs de goût et condiments contenant des extraits de levure (par exemple le Cenovis)

## □ Calcium

Le calcium se retrouve avant tout dans le lait et les produits laitiers. Certaines eaux minérales peuvent également contenir du calcium.

**Un apport de calcium quotidien d'au moins 1000-1200 mg est recommandé.**

### Environ 250 mg de calcium sont contenus dans les portions suivantes:

|       |  |
|-------|--|
| 2 dl  | Lait entier, lait drink, lait écrémé               |
| 180 g | Yaourt nature, yaourt aux fruits, yaourt light     |
| 30 g  | Fromage à pâte dure (Emmentaler, Gruyères, Sbrinz) |
| 40 g  | Fromage à pâte mi-dure (Tilsiter, Appenzeller)     |
| 50 g  | Fromage à pâte molle (Camembert, Brie)             |
| 250 g | Séré, cottage, fromage frais                       |

**Consommez chaque jour 3-4 portions d'aliments cités ci-dessus.**

### Eau minérales riche en calcium (teneur en calcium >200 mg / L)

|                |            |                |            |
|----------------|------------|----------------|------------|
| San Bernardino | 634 mg / L | Aproz          | 352 mg / L |
| Adelbodner     | 544 mg / L | Aquilla        | 310 mg / L |
| Eptinger       | 555 mg / L | Passugger      | 212 mg / L |
| Contrex        | 486 mg / L | San Pellegrino | 208 mg / L |
| Valser         | 436 mg / L | Rhäzünser      | 201 mg / L |

Le calcium est également présent, mais en quantité moindre, dans *les produits à bases de blé complet, les légumineuses, les légumes verts, les noix et les graines.*

Une **alimentation pauvre en calcium**, souvent recommandée par le passé, doit être **strictement évitée!** Celle-ci peut en effet provoquer une formation accrue de calculs rénaux et de l'ostéoporose (déminéralisation osseuse).

## □ Oxalate

Une quantité d'oxalate trop élevée dans les urines est un facteur de risque pour la formation de calculs rénaux.

C'est pourquoi nous vous recommandons **d'éviter les aliments riches en oxalate ou de les consommer accompagnés d'aliments riches en calcium**, comme par exemple les yaourts à la rhubarbe, les épinards gratinés au fromage ou les côtes de bette avec sauce au fromage.

| <b>Contenu en oxalate de différents aliments</b> | <b>100 g contiennent:</b> |
|--|---------------------------|
| Côtes de bette                                   | 874 mg                    |
| Rhubarbe   | 860 mg                    |
| Epinards   | 750 mg                    |
| Betterave  | 675 mg                    |
| Cacao  | 567 mg                    |
| Amandes  | 393 mg                    |
| Cacahuètes                                       | 187 mg                    |
| Persil   | 166 mg                    |
| Chocolat noir                                    | 117 mg                    |
| Thé noir / thé froid                             | 78 mg / dl                |
| Olives   | 63 mg                     |
| Pistaches  | 57 mg                     |

## □ **Fruits, légumes, salades, produits à base de blé complet**

Un **apport augmenté de tels aliments** aide à empêcher la formation de calculs rénaux.

Privilégiez la consommation quotidienne de 5 portions de fruits, légumes/salades ou produits à base de blé complet. Prévoyez également d'inclure dans vos menus des légumineuses telles que lentilles, haricots ou pois chiches.

## □ **Sel de cuisine**

**Réduisez votre consommation de sel.** Utilisez pour la préparation de vos mets aussi peu de sel de cuisine que possible, à la place utilisez des herbes et des épices. Evitez les condiments en poudre, les bouillons et les arômes liquides. Le sel se trouve sous forme cachée dans de nombreux aliments et produits tels que le pain, les produits de boulangerie, les chips, les snacks, les produits pré-cuisinés, la charcuterie, la viande séchée ou les fromages corsés. Une fois à table, ne rajoutez pas de sel.

Un conseil nutritionnel plus poussé peut être proposé par votre médecin.