

Conseils diététiques pour calculs calciques

Principes: Il ne s'agit pas d'un régime (trop astreignant), mais de conseils destinés à corriger les erreurs hygiéno-diététiques responsables de 80% des calculs. Aucun aliment n'est interdit.

Ces conseils, respectés, ont pour but d'éviter les récurrences, limiter l'augmentation de taille de calculs surveillés et de dépister d'éventuels troubles plus profonds (anatomiques, hormonaux ou métaboliques).

Les objectifs: - Conduite globale et permanente: boire plus afin de diluer les métabolites éliminés dans les urines, diminuer la consommation de protéines animales aux simples besoins quotidiens, éviter de saler (augmente l'élimination du calcium) et éviter les sucres rapides (bonbons, sodas...).

- Repérer les aliments, repas et situations à risque au quotidien afin de ne pas cumuler les erreurs alimentaires et augmenter les boissons pour diluer.

1- Boissons

- conseils :
- boire pour uriner 2 litres par jour.
 - eau de source +++ (Evian, Volvic,...), eau du robinet.
 - jus d'orange +++ (2 verres/j), citron
- éviter :
- boissons riches en oxalate: thé, cacao, café soluble (lyophilisé) en grande quantité, vin blanc
 - eaux gazeuses (salées), eaux minérales (propriétés propres liées aux minéraux qu'elles contiennent (Vittel, Contrex...)).

2- Alimentation :

- conseils :
- 1 seul apport de protéines animales (poisson, viande, oeuf, charcuterie...) par jour.
 - 1 seul apport lacté par repas (fromage ou yaourt).
 - aliments riches en fibres (légumes...).
- éviter :
- de saler
 - plats déjà préparés, fast food (salé)
 - sucreries, sodas
 - aliments riches en oxalate : chocolat, épinards, rhubarbe, oseille, fenouil, cresson, céleri, asperges, persil en grande quantité, groseilles, framboises, figes, cacahuètes, moutarde en grande quantité, noix, bettes, betteraves...
 - cures de vitamine C (en comprimés à sucer ou effervescents)