

## Conseils diététiques pour les calculs d'acide urique

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

Ces conseils, respectés à vie, 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 calculs d'acide urique représentent environ 10% des calculs. Leur cause peut être une stagnation des urines. Ils se forment en général dans les urines acides et peuvent faire le lit d'autres types de calcul. Un milieu alcalin peut les faire régresser.

Les objectifs:

- 1- "Boire plus pour uriner plus" afin de diluer les métabolites
- 2- Limiter les apports en aliments riches en acide urique
- 3- Limiter l'acidité des urines en les alcalinisant

### 1- Boissons

- Il faut:
- Boire pour uriner 2 litres par jour.
  - Répartir les boissons de manière régulière dans la journée
  - Boire de l'eau de source +++ (Evian, Volvic,...) ou de l'eau du robinet.
  - Boire au moins 500 ml par jour de Vichy ou de Badoit
  - Boire 1 à 2 verres de jus d'orange +++ ou de citron

### 2- Alimentation :

Eviter le plus possible les Aliments Riches en Acide Urique :

- Viandes :
  - Très Riches : Ris de veau - Rognons - Foie de veau - Cerveau - Pigeon - Langue de boeuf
  - Riches: Saucisse de foie - Viande de porc - Viande de veau - Viande de boeuf
  - Moins Riches: Canard - Poulet - Viande de mouton - Dinde - Jambon
- Poissons :
  - Très Riches: Anchois - Sardine - Hareng
  - Riches: Truite - Carpe - Saumon - Cabillaud
- Légumes :
  - Assez Riches: Epinards - Champignons - Légumes secs - Chou fleur - Asperges

Consommer des légumes et des fruits alcalinisants: Abricot, citron, raisins secs, orange, salade, carottes

Plus généralement,

- Limiter les apports de protéines animales (poisson ou viande ou oeuf ou charcuterie...) à un par jour.
- Limiter les apports lactés à un par repas (fromage ou yaourt).
- Eviter de saler et de consommer des sucreries`

