

Déterminants de la lithiase rénale



Concentration élevée
d'une substance
lithogène

Diurèse insuffisante

Digestive ou
alimentaire

Débit élevé de la
substance

Résorption
osseuse

Diminution des
inhibiteurs de la
lithogénèse (citrate+++)

Fuite rénale

pH urinaire favorable à la
lithogénèse (acidité et
acide urique +++)

Infection urinaire
(struvite, carapatite,
urate d'ammonium...)

Malformation urologique
favorisant la lithiase
(Cacchi-Ricci...)

Recommandations diététiques en cas de lithiase rénale

Calcul d'oxalate de calcium de type 1 : whewellite

1. Les boissons

Veiller à boire beaucoup (au moins 2 litres d'eau à répartir sur la journée et la nuit), afin d'obtenir une diurèse d'au moins 2 litres par jour. Limiter les boissons sucrées et l'alcool.

Veiller tout particulièrement à boire beaucoup dans les conditions suivantes :

- En période de fortes chaleurs
- Lors d'exercices physiques importants (il est recommandé de commencer à boire avant l'effort)
- Lors de longs voyages (surtout en avion)

2. Les apports en oxalates

Les aliments riches en oxalates doivent être évités :

- **Chocolat, cacao**
- **Sucreries, pâtisseries, bonbons**
- **Sodas**
- **Thé**
- **Fruits secs**
- **Oseille**
- **Epinards, asperge, céleri**
- **Rhubarbe**
- **La vitamine C en complément alimentaire**

3. Les apports en calcium

Le calcium vient des produits laitiers et de l'eau. Il en faut ni trop, ni trop peu.

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium. Les besoins calciques sont assurés, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, en consommant, chaque jour, **3 produits laitiers selon la quantité de calcium de votre eau.**

1 verre de lait (150ml) = 1 yaourt = 200g de fromage blanc

Concernant l'eau du robinet, renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur internet (www.aquamania.net).

Quelques autres conseils...

- **Ayez une activité physique régulière**
- **Variez l'alimentation et consommez des fruits et légumes sources de fibres**

Recommandations diététiques en cas de lithiase rénale

Oxalate de calcium de type 2 : WEDDELITE

4. Augmenter les boissons

Il faut boire au moins 2L d'eau par jour en répartissant bien les boissons sur les 24 heures.

Toutes les boissons peuvent être consommées (eaux plates, eaux gazeuses, jus de fruits pressés, café, thé, infusions) **en limitant toutefois les sodas, l'alcool et les eaux riches en sel.**

Veiller tout particulièrement à boire beaucoup dans les conditions suivantes :

- En période de fortes chaleurs
- Lors d'exercices physiques importants (il est recommandé de commencer à boire avant l'effort)
- Lors de longs voyages (surtout en avion)

5. Les apports en calcium

Le calcium vient des produits laitiers et de l'eau. Il en faut ni trop, ni trop peu. Les besoins calciques sont assurés, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, en consommant, chaque jour, **2 à 3 produits laitiers selon la quantité de calcium de votre eau.**

1 verre de lait (150ml) = 1 yaourt = 200g de fromage blanc

6. limiter les 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.

Il faut donc en limiter sa consommation quotidienne en évitant de resaler les aliments.

Il faut également éviter les plats cuisinés, les condiments, les bouillons en cubes, les sauces et les soupes industrielles, les légumes en conserves, les charcuteries, les chips et les gâteaux apéritifs qui sont très riches en sel. Mais aussi se méfier de certaines eaux gazeuses très riches en sel (Vichy...).

7. Réduire les apports en protéines animales

Les protéines animales sont apportées par la viande, le poisson, les œufs, la charcuterie et la volaille.

Les produits laitiers apportent également des protéines animales.

Une portion de 150g de viande = 150g de poisson = 2 à 3 œufs par jour est suffisante.

Nous recommandons de faire un seul repas quotidien de protéines animales.

Quelques autres conseils...

- Ayez une activité physique régulière
 - Variez l'alimentation et consommez des fruits et légumes (sources de fibres)
-
- ❖ **Ces règles diététiques sont simples**
 - ❖ **Elles doivent être respectées à vie**
 - ❖ **Elles sont plus efficaces si vous buvez plus de 2 litres d'eau par jour**
 - ❖ **Elles réduisent fortement le risque de récurrence**

Aliments riches en sel

- Le sel de cuisine (sel fin, gros sel...)
- Les fromages
- Toutes les charcuteries.
- Poissons saumurés, séchés, fumés...
- Viandes séchées, fumées
- Pâtisseries, viennoiseries, biscuits du commerce
- Pain
- Plats préparés du commerce, plats cuisinés
- Les produits en conserves.
- Levure chimique
- Biscuits apéritifs
- Chips, pommes dauphines, paillasson du commerce.
- Fruits oléagineux salés : cacahuètes, pistaches, noix de cajou
- Fruits de mer et crustacés
- Eaux minérales salées dont la teneur en sodium (noté Na sur l'étiquette) est supérieure à 50 mg/L. Par exemple ne pas consommer l'eau de Vichy St Yorre et Célestins, Badoit, Vals, Arvie, Quézac
- Condiments : moutarde, ketchup, mayonnaise, olives, anchois, cornichons, sauces préparés, bouillons cubes...

Eaux riches en calcium

EAUX	Teneur en Ca²⁺ (mg/l)
HEPAR	549
COURMAYEUR	517
CONTREX	486
SAINT ANTONIN	386
LA FRANCAISE	354
WATTWILLER	288
SALVETAT	253
QUEZAC	241
SAINT ARMAND	230
VITTEL	200

Recommandations diététiques en cas de lithiase rénale

❖ **Calculs d'acide urique :**

Cause : l'**acidité urinaire**, retrouvé chez les patients diabétiques, surpoids, obésité, syndrome métabolique.

Augmentation le taux d'acide urique urinaire (**hyperuricurie**) ; Excès en apport en purines, augmentation le taux d'acide urique sanguin, dans le cadre du syndrome prolifératifs, adénome de prostate, illostomies.

❖ **Calculs d'urate :**

Cause : le **taux d'acide urique urinaire (hyperuricurie)**, troubles digestifs de type diarrhées, malnutrition et apport insuffisant en phosphore, anorexie mentale, abus de laxatifs, infection urinaire surtout au germe uréasique, alcalinisation thérapeutique (apport non contrôlé d'alcalinisant urinaire (Vichy).

❖ **Calculs des causes rares (génétique)**

Recommandations diététiques :

- Il faut limiter les aliments apportant de l'acide urique : **charcuterie, viande rouge, abats (ris de veau, rognons, cervelle, foie), gibier, certains poissons (hareng, thon, truite, saumon, sardine à l'huile, anchois...)** et les fruits de mer, lentilles, soja, petits pois, bière

- Consommer régulièrement des fruits et des légumes

Remarque : en cas de **calculs d'acide urique**, votre médecin pourra vous conseiller une eau alcaline riche en bicarbonates sous contrôle régulier de votre pH urinaire

Exemples : eaux riches en bicarbonates (> 1000 mg/l)

- **eaux pétillantes** : St Yorre (**4450**), Célestins (**3100**), Arvie (**2300**), Quézac (**1780**), Badoit (**1300**), Salvétat (**780**)

- **eaux plates** : Contrex (**403**), Hépar (**403**), Vittel (**402**), Thonon (**350**)

Rappelez-vous aussi des recommandations suivantes :

- Boissons : au moins 2L d'eau par jour en répartissant bien les boissons sur les 24 heures (y compris le soir au coucher et lors des éventuels réveils nocturnes) + 2 verres de jus de citron ou d'orange
- Produits laitiers : 2 à 3 par jour

- Protéines : pas plus de 150 g de viande ou poisson ou œufs
 - Sel : ne jamais ajouter de sel à table
 - Oxalate : éviter les aliments riches en oxalate : chocolat, thé, fruits secs,
 - Sucres : Eviter les sucreries, les bonbons, la pâtisserie et les sodas
 - Maintenez une activité physique régulière
 - Variez l'alimentation et consommez des fibres (fruits et légumes)
-
- ❖ Ces règles diététiques sont simples
 - ❖ Elles doivent être respectées à vie
 - ❖ Elles sont plus efficaces si vous buvez plus de 2 litres d'eau par jour
 - ❖ Elles réduisent fortement le risque de récidence

Formations DPC en médecine générale :

<https://www.guideline.care/formation/>