

Lithiase cystinique

Conseils généraux :

- ✓ Boire beaucoup pour uriner minimum 2 à 3 litres par jour. Répartissez bien vos boissons entre le jour et la nuit.
N'oubliez pas de majorer vos apports en cas de fortes chaleurs.
Vous pouvez *varier* vos boissons, en pensant aux tisanes, fruits frais pressés.
Modérer les apports de café et thé qui contiennent des oxalates.

Conseils pour répartir vos boissons :

- Boire **régulièrement** tout au long de la journée
- Préférer les **petits contenants**
- Se fixer des **objectifs**
- Boire minimum **500ml d'eau avant le coucher**
- Avoir une **bouteille d'eau avec soi** jour et nuit
- Trouver la **raison de non-compliance** et y remédier

- ➔ Quelle eau choisir ? On optera pour une eau faiblement minéralisée (<500mg de minéraux/L, avec Na <60mg/L, HCO₃ <500mg/L et Ca <150mg/L)
- Exemples : Evian, Spa Reine, Chaudfontaine, Valvert, Volvic, Aquarelle, Duke, Cristalline, ...

- ✓ Rétablir l'équilibre alimentaire :
 - Diminuer la quantité de **protéines** consommées
 - Diminuer la quantité de **sel** (5g de sel/jour) : Cuisiner sans sel ajouté aux préparations. Eviter la salière à table, les cubes de bouillon,....
Orientez-vous vers les herbes aromatiques pour agrémenter votre repas. Préférer une cuisson à la vapeur, qui ne nécessite pas d'ajout de sel.
 - Rétablir un **rythme** des repas
 - Contrôler son **poids**
 - Eviter les **excès** alimentaires

- ✓ Diminuer la consommation de méthionine, précurseur de la cystine :

- Viande les plus riches : viande de cheval, escargot, dindonneau, poulet
- Poissons les plus riches : Écrevisse, caviar, sardine à l'huile, thon, sole, limande, merlu
- Œufs
- Fromages les plus riches : Parmesan, Edam, Emmenthal, Chester, Gouda
- Fruits oléagineux : amandes, arachides, ...
- Légumineuses : pois-chiches, fèves blanches, ...