

## Lithiase Oxalo-calcique

### 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, HCO<sub>3</sub> <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 polyols (chewing-gums sans sucres,...)
- ✓ Consommer suffisamment de calcium (900-1200mg/j) – 150mg ou 1 portion à chaque repas
- ✓ Eviter la consommation de vitamine C en supplément
- ✓ Réduire les apports en oxalates (40-50mg/j)

- Légumes les plus riches : Oseille, épinard, bette, betterave, poireau, germes de soja
- Fruits les plus riches : rhubarbe, airelle, groseille verte, fruits séchés (figue, date, abricot, raisin, ...)
- Autres : cacao, café lyophilisé, persil, patate douce, produits à base de chocolat, Ovomaltine, noix, arachides, beurre de cacahuète, thé noir, thé infusé plus de 5 minutes, café fort (Senseo, Nespresso), gingembre