

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES pour les patients qui ont «des pierres au rein»

Peu importe le genre de «pierres au rein» que vous avez —

- 1) buvez beaucoup de liquides en mangeant et à toutes les une ou deux heures de la journée. L'eau, c'est ce qu'il y a de mieux. Votre objectif consiste à boire de deux litres et demi à trois litres de liquide par jour et à en éliminer au moins deux litres.
- 2) limitez votre consommation de viandes rouges, de poissons et de volailles à 6 à 8 onces (170 à 225g) par jour.

Si vous avez des pierres d'oxalate de calcium, diminuez ou évitez les aliments suivants:

Les aliments qui contiennent beaucoup d'oxalate

Les légumes

asperges
betteraves
légumes verts
épinards
patate douce

Les fruits

raisins Concord
canneberges
groseilles
prunes
agrumes et les jus d'agrumes
rhubarbe

Divers

germe de blé
thé
cacao (incluant le chocolat)
gélatine
noix - amandes, noix de cajou, beurre
d'arachides

Les aliment qui contiennent un peu d'oxalate

Les légumes

fèves
choux de Bruxelles
tomates
pommes de terre

Les fruits

ananas
fraises

Souvenez-vous:

- d'éviter les boissons au cola (boissons gazeuses). Il est préférable de boire du Sprite®, 7-Up® et des boissons au gingembre (Ginger Ale).
- d'éviter le café décaféiné ou instantané. Les procédés de fabrication de ces cafés permettent la conversion du glycolate en oxalate.
- de ne pas manger de grandes quantités de poudre de cari et(ou) de sauce Worcestershire — chez certaines personnes, ces aliments peuvent provoquer des problèmes de fonctionnement des tubulures des reins.
- que vous n'avez pas besoin d'acheter de l'eau purifiée ou en bouteilles — habituellement, l'eau du robinet est bonne. Ne vous inquiétez pas de la dureté de l'eau.

Si vous avez des pierres d'acide urique:

- Évitez les abats (foie, rognons, ris de veau) et les sardines.

