

Alimentation et calculs rénaux

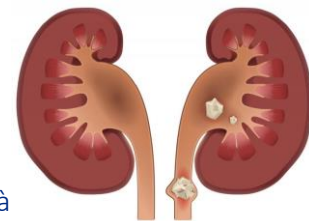
Les calculs rénaux, aussi appelés lithiases urinaires ou pierres aux reins, sont en fait des cristaux solides qui se développent dans le système urinaire. Ce désordre rénal survient généralement durant la trentaine et affecte plus d'hommes que de femmes. Les éléments suivants peuvent être en cause :

- Un faible volume urinaire
- Une concentration élevée de substances associées aux calculs rénaux (calcium, oxalate, phosphate, sodium et acide urique)
- Une faible concentration urinaire de substances permettant de limiter la formation de calculs rénaux (citrate, magnésium)

Le fait d'être atteint d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète ou le fait d'être sédentaire augmentent les risques de souffrir de lithiases urinaires. Le manque d'activité physique qui, à long terme, peut entraîner la perte de masse osseuse et ainsi libérer du calcium peut entraîner un plus grand risque de lithiases urinaires. L'alimentation, l'exercice et l'hydratation font donc partie du traitement des lithiases mais aussi de la prévention à long terme des récives.

Il existe différents types de calculs rénaux :

- oxalate ou phosphate de calcium
- cystine
- acide urique
- struvite



Dans 75-85% cas, ce sont des cristaux formés de sel ou d'oxalate de calcium qui sont à l'origine du problème. Il est utile de connaître le type de calculs dont vous souffrez, car les conseils en matière d'alimentation varient légèrement de l'un à l'autre. Il est à noter que les calculs **d'oxalate, de phosphate de calcium ou d'acide urique** répondent mieux à la thérapie nutritionnelle.

Recommandations alimentaires afin de prévenir les calculs rénaux récurrents

(d'oxalate, de phosphate de calcium ou d'acide urique)

AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE LIQUIDE, principalement de l'eau. C'est la chose la plus importante à faire pour réduire votre risque de récive de calculs rénaux. Plus l'urine est diluée, moins les cristaux qui s'y trouvent auront tendance à former des pierres.

- Boire au moins **2.5 à 3 litres (10-12 tasses) d'eau par jour**. Si vous n'avez pas l'habitude de boire autant, commencez graduellement. Ayez une bouteille d'eau à la portée de la main tout au long de la journée. Buvez au levé, à chaque repas, au brossage de dents, au coucher, etc...
- L'urine devrait avoir une couleur très pâle ou être incolore. Lors d'une activité physique intense ainsi que lorsque la température est chaude et humide, il est conseillé d'augmenter la quantité de liquides consommée.
- Les personnes qui ont des calculs de cystine doivent boire jusqu'à 4 litres d'eau par jour.

- N'augmentez pas votre consommation de boissons sucrées comme les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les cafés et thés de spécialité. Ces boissons peuvent accroître le risque de calculs rénaux.

1- ÉVITEZ LES EXCÈS DE PROTÉINES ANIMALES (viande, volaille, poisson, fruits de mer et œufs). Les grands mangeurs de viande ont plus de risque de faire des calculs rénaux car les protéines animales affectent le PH urinaire ainsi que le taux d'excrétion urinaire d'acide urique, de calcium et de citrate.

Consommez 2 à 3 portions de viandes et substituts par jour. Une portion correspond à 75g (2½ oz) de viande, de poisson ou de volaille ; à 2 œufs ; à 175 ml (¾ tasse) de légumineuses cuites ; à 150 g (¾ tasse) de tofu ; ou à 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide. Réduisez la taille de vos portions de protéines de source animale et privilégiez les protéines de source végétale (légumineuses, pois, tofu, noix* ou graines) (*Si vous avez eu des calculs d'oxalate de calcium, référez-vous au point 4 ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la consommation de noix.)

2- LIMITEZ VOTRE APPORT EN SEL (sodium) afin de limiter l'excrétion urinaire de calcium.

- Plus de 75% du sodium que nous consommons provient d'aliments transformés tels que les repas prêts-à-manger, les repas pris au restaurant, les fromages, les produits de charcuteries, les pizzas, les mets surgelés, en conserves ou en sachets, les sauces et soupes ainsi que les aliments fumés. Visez des aliments qui contiennent moins de 10% de la valeur quotidienne de sodium par portion (vérifiez l'étiquette nutritionnelle).
- Limitez l'utilisation de la salière.

En présence de **calculs d'oxalate de calcium ou de phosphate de calcium**, **LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALIMENTS RICHES EN OXALATES**.

3- Bon nombre d'aliments riches en oxalates sont des choix alimentaires sains et puisque 90% des oxalates sont produits par notre corps, il est recommandé de limiter la consommation d'aliments qui contiennent une forte concentration mais de ne pas les éviter complètement. Lorsque vous consommez des aliments riches en oxalate, il est préférable de les accompagner d'aliments riches en calcium afin que ceux-ci se lient aux oxalates et favorisent leur élimination.

Aliments riches en oxalates

Épinards • Betteraves (racine et feuilles) • Bette à cardé • Carambole • Rhubarbe • Figes sèches
Arachides, Noix (amandes, noisettes, acajou) et leurs beurres • Soya (tofu et produits dérivés)
Thé noir** • Son de blé et de riz • Sarrasin • Chocolat noir, cacao et friandises au chocolat
Asperge • Aubergine Céleri • Fraises

**L'oxalate contenu dans le thé semble avoir une faible biodisponibilité, c'est-à-dire que même si le thé contient une bonne concentration d'oxalate, le corps n'en absorbe qu'une infime quantité.

- 4- Trop ou pas assez de calcium peut augmenter sa quantité dans l'urine. Visez les recommandations du guide alimentaire canadien pour les produits laitiers afin d'assurer des apports adéquats en calcium et préférez le calcium provenant des aliments plutôt que des suppléments. Si vous avez besoin de prendre un supplément pour combler vos besoins, prenez la plus faible dose nécessaire et au moment des repas afin qu'il puisse se lier à l'oxalate.
- 4- **CONSOMMEZ MODÉRÉMENT L'ALCOOL ET LES BREUVAGES CAFÉINÉS**, tel que le café et le thé car ceux-ci peuvent augmenter l'excrétion urinaire du calcium.
- 5- **LIMITEZ LES BREUVAGES SUCRÉS** (boisson gazeuse, jus) car le fructose qu'ils contiennent peut augmenter votre taux d'acide urique.

Afin d'adapter votre alimentation pour prévenir les calculs rénaux, il est recommandé de prendre rendez-vous pour une consultation avec une nutritionniste/diététiste.

Recommandations alimentaires complémentaires

- 1- Si vous souhaitez prendre un **supplément de vitamine C**, assurez-vous d'en prendre moins de 1 000mg par jour. Des quantités élevées de vitamine C peuvent augmenter votre risque de calculs.
- 2- **FAVORISER LES ALIMENTS RICHES EN CITRATE**. Les jus de citron, d'oranges et de tomate sont riches en citrate et permettent de rendre l'urine plus alcaline ce qui permet de prévenir la formation des calculs. N'hésitez pas à en ajouter à vos recettes ou préparez-vous une eau citronnée avec des tranches de citron. De plus, une augmentation des fruits et légumes (excluant ceux riches en oxalates) protège contre la formation de calculs rénaux car ceux-ci sont une source naturelle de citrate. Les agrumes (citron, orange, lime, pamplemousse) et les melons sont à favoriser.
- 3- **CONSOMMER DES ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM**
Une faible consommation de potassium, combinée à un apport élevé de sodium, augmenterait la formation de lithiases calciques. Il est donc recommandé d'assurer un apport alimentaire adéquat en potassium. Les meilleures sources de potassium sont les légumes et les fruits. Assurez-vous d'en consommer à tous les repas et d'atteindre les recommandations d'un minimum de 5 portions par jour. Les aliments suivants sont d'excellentes sources de potassium :
 - Avocats • bananes • cantaloup • melon miel • papaye • pêches • artichauts • courges d'hiver
 - Patate douce • pomme de terre avec la pelure • produits céréaliers à grains entiers
 - légumes verts feuillus • jus de prunes, de tomates ou oranges • yogourt • lait
 - légumineuses • noix (pistaches, amandes) et graines (de citrouilles, lin et tournesol)

Alimentation et Goutte (calcul d'acide urique)

Si vous souffrez de calculs **d'acide urique** ou si votre **taux d'acide urique est élevé**, ceci peut entraîner **la goutte**. Le taux d'acide urique de votre corps dépend de trois facteurs :

- 1- la quantité d'acide urique que votre corps produit
- 2- la quantité d'acide urique qu'il arrive à éliminer
- 3- la quantité de purines retrouvées dans votre alimentation.

Il se peut que vous deviez prendre un médicament pour abaisser votre taux d'acide urique. **Le tiers** des purines que votre corps doit gérer provient de votre alimentation. Vous risquez moins de souffrir de la goutte si vous mangez moins de purines.

En présence de goutte, en plus des recommandations nommées précédemment, les recommandations alimentaires suivantes s'appliquent :

- Essayez chaque jour de consommer de **7 À 10 PORTIONS DE LÉGUMES ET DE FRUITS**, privilégiez les grains entiers à chaque repas ainsi que les produits laitiers maigres.

LIMITEZ LES QUANTITÉS CONSOMMÉES DE VIANDES ROUGES ET DE GIBIER, ABATS, POISSON ET FRUITS DE MER car ceux-ci sont riches en purines et peuvent contribuer à augmenter vos crises de goutte. Privilégier les protéines végétales. Les aliments suivants sont également riches en purines :

Champignons • Bouillon/consommé de viande
Anchois • Caviar ou œufs de poisson

- **LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL OU ABSTENEZ-VOUS COMPLÈTEMENT.** L'alcool peut augmenter le taux d'acide urique. Cela dit, la bière a une teneur plus élevée en purines que le vin et les spiritueux. Consultez votre médecin si vous avez des questions au sujet de l'alcool. Une consommation d'alcool correspond à 150 ml (5 oz) de vin, 360 ml (12 oz) de bière, ou 45 ml (1½ oz) de spiritueux.

****Le régime alimentaire DASH** réduirait la fréquence de crise de goutte. Informez-vous auprès de votre médecin, infirmière ou nutritionniste pour plus d'information.



RÉFÉRENCES :

Practice Evidence-Based Nutrition, Urinary lithiasis, consulté le 15 mars 2018.
www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=diete-calculs-renaux