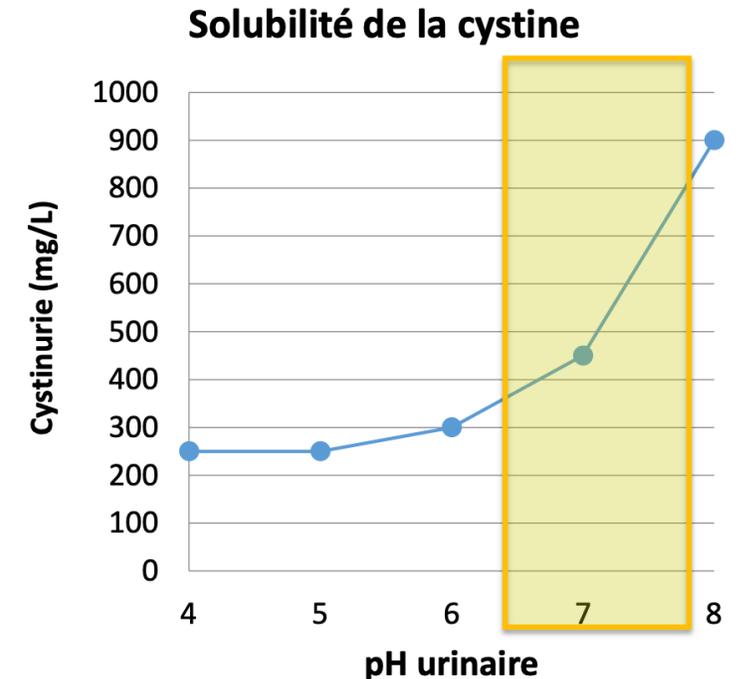


La cystinurie est une maladie génétique. Des calculs peuvent se former à tout âge, et être responsables d'insuffisance rénale chronique s'ils sont nombreux et/ou récidivants. Elle est liée à un défaut du transport de la cystine, un composé qui est difficilement soluble dans l'urine. Le diagnostic est fait avec l'analyse du calcul (ou de la cristallurie) le plus souvent.

Les consignes diététiques essentielles sont :

- 1- Maintenir des **boissons abondantes** et bien répartir sur l'ensemble du nyctémère, avec un objectif d'urines transparentes/clairées le plus souvent
- 2- **Alcaliniser les urines** (objectif pH urinaire à 7,5 voire plus) avec l'aide des aliments à indice PRAL faible (Charge acide faible) et des traitements alcalinisant (citrate de potassium ou bicarbonate de potassium).
- 3- **Contrôler les apports en protéines et en méthionine** (cette dernière est un précurseur de la cystine)
- 4- Avoir un régime **pauvre en sel**



Limiter la méthionine permet de limiter la quantité de cystine dans l'urine. La méthionine est un acide aminé essentiel, impossible donc de le retirer complètement de l'alimentation !

Voici la teneur en méthionine de certains aliments →
(Cf [PNDS Cystinurie](#))

Annexe 6. Teneur en méthionine de quelques aliments

Apport recommandé : 1100 à 1500 mg de méthionine par jour suivant le poids

Aliment	mg de méthionine /100g	mg de méthionine pour une part standard conseillée d'aliment
Morue séchée	2300	
Viande de cheval	1300	
Escargots	1000	
Ecrevisses	1000	
Gruyère/parmesan	900	1 part de 30 g = 300 mg
Emmental, gouda	750	1 part de 30 g = 250 mg
Sardines, thon à l'huile ou poissons fumés	700	1 part en entrée de 50 g = 350 mg
Viandes, volailles, poissons	500 à 700	1 part de 100 g = 500 à 700 mg
Camembert, bleu, munster	500 à 600	1 part de 30g = 150 à 200 mg
œufs entiers	450	2 œufs = 450 à 500 mg
Amandes, noix, cacahuètes	200 à 300	20 g soit 10 amandes = 50 mg
Lait, yaourt	100	1 yaourt = 120 mg
pain	140	50 g = 1/5 de baguette = 70 mg
Lentilles, haricots blancs cuits	60 à 70	200 g = 8 c à soupe = 120 à 140 mg
Pâtes, riz cuits	35 à 50	200 g = 8 c à soupe = 70 à 100 mg
Légumes, pommes de terre cuits	10 à 30	200 g = 2 poings = 20 à 60 mg
fruits	10 à 20	150 g = 1 fruit moyen = 15 à 25 mg

Voici les aliments alcalinisants à favoriser (aliments en verts) et ceux à limiter (aliments en rose) et des exemples de menus.
(Cf [PNDS Cystinurie](#))

Femme 60 kg = 48 à 50 g de protéines par jour (0,8 g de protéines/kg/jour)

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
café pain beurré 150 ml de lait orange eau	concombres 80 g de poulet pâtes ou pain haricots verts 1 yaourt eau	potage de légumes salade de pommes de terre ou pain tomates 1/8 de camembert Compote eau

Besoin en méthionine : 780 mg/j
Apport Nutritionnel recommandé : 1140 mg/j
Apport en méthionine pour cette journée : 1100 à 1200 mg

Homme 80 kg = 62 à 64 g de protéines par jour (0,8 g de protéines/kg/jour)

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
café pain beurré 150 ml de lait orange eau	concombres 100 g de poulet pâtes haricots verts 1 yaourt pain eau	potage de légumes salade de pommes de terre tomates 1/8 de camembert compote pain eau

Besoin en méthionine : 1040 mg/j
Apport Nutritionnel recommandé : 1520mg/j
Apport en méthionine pour cette journée : 1400 à 1500 mg

Rappel sur la teneur en protéines de quelques aliments :
100 g de viande = 100 g de poisson = 100 g de volaille = 2 œufs = 20 g de protéines
150 ml de lait = 1 yaourt = 30 g de protéines = 5 à 7 g de protéines
150 g de légumes secs cuits = 10 à 12 g de protéines
50 g de pain = 150 g de pâtes cuites ou riz cuit ou semoule cuite ou pommes de terre = 4 à 6 g de protéines

Annexe 7. L'indice PRAL : potentiel acidifiant/alcalinisant des aliments

L'indice PRAL évalue la charge acide d'un aliment en se basant sur la quantité de minéraux acides et basiques, apportée par 100 g de cet aliment mais aussi sur sa quantité de protéines.

Aliments à indice PRAL négatif : Alcalinisants	Aliments à indice PRAL 0 : Neutres	Aliments à indice PRAL positif : Acidifiants
<p>Légumes : tous (PRAL : -2 à -10)</p> <p>Herbes aromatiques, épices, piments, poivres (-15 à -20)</p> <p>Féculeux : pommes de terre (-5), châtaignes, patate douce, igname, manioc, banane plantain (-4 à -6)</p> <p>Légumineuses : haricots blancs (-2,4) et rouges (-1)</p> <p>Fruits frais (-2 à -7), cuits, secs (-10 à -27)</p> <p>Fruits oléagineux : noisettes (-2), noix de coco, noix de Macadamia</p> <p>Boissons : eaux du robinet, de source (-1), minérales, eaux bicarbonatées : Vernière (-4,6), Badoit (-4,9), Salvetat et San Pellegrino (-3,7), Vittel (-3,7), Vichy Célestin (-3), Vichy St Yorre (-4,2), Hépar, Contrex, Courmayeur (-8 à -10)</p> <p>thé, café, infusions, vin, bière, cacao Jus de citron (-2)</p>	<p>Lait, yaourt</p> <p>Huiles</p> <p>Sucre</p>	<p>Boissons : cola (+0,5)</p> <p>Féculeux : Céréales : blé, riz (+2), sarrasin, épeautre sous forme de farine (+10), semoule, pâtes (+2,5), ou pain (+4), viennoiseries, biscuits, pâtisseries</p> <p>Légumineuses : lentilles (+2), pois chiches</p> <p>Fruits oléagineux : Noix (+5), amandes (+2), pistaches</p> <p>Viandes (+15), volailles, poissons (+12), Œufs (+7), Charcuteries (+3 à 5)</p> <p>Fromages (+10 à +27)</p> <p>Graines de courge, tournesol (+36)</p>

Retrouvez l'intervention sur la
diététique et les calculs rénaux
sur notre chaîne Youtube

[@centrecalipso](#)