

Diététique & Calculs rénaux

QUELLES BOISSONS ?

Les calculs rénaux sont une agglomération de cristaux par agrégation de deux composés chimiques (par exemple du calcium avec de l'oxalate, ou deux molécules d'acide urique etc...).

Boire plus permet de diluer les composés pourvoyeurs de calculs dans les urines et ainsi de limiter le risque de formation de calculs rénaux.

La quantité de boissons nécessaire dépend de l'intensité de vos calculs rénaux (vitesse de formation), de vos apports alimentaires (qui augmentent les composés dans l'urine) et des pertes hydriques non urinaires (transpiration, digestive..).

→ Il est important :

- ◆ **de boire régulièrement (sur l'ensemble de la journée)** *Si vous buvez beaucoup mais seulement 6 heures par jour et que vos urines sont foncées par moment, cela est beaucoup moins efficace !*
- ◆ **de boire plus de 2 voire 2,5 litres sur l'ensemble des 24 heures**
 - Vos objectifs sont :
 - **Avoir des urines claires en permanence**
 - **Uriner au moins 2 litres par jour** *(volume à adapter selon l'intensité la sévérité de vos calculs (sont t'ils nombreux ? récidivent t'ils vite ?...))*

- **Toutes les boissons aident à diluer les composés urinaires (soupe, thé, café, tisane..).**
 - ◆ *Il est important de limiter les boissons alcoolisées pour votre capital santé à long terme.*
 - ◆ *Le thé, contient de l'oxalate, mais celui-ci n'est pas contre indiqué en cas de calculs rénaux (car l'effet dilution des urines reste positif !). Evitez de le boire trop infusé et évitez le thé noir. Vous pouvez aussi pré infuser le sachet 1 minute dans une première eau avant de le placer dans votre thé.*
 - ◆ *L'eau du robinet est recommandée.*

- **Les boissons contenant du calcium (lait, eaux riches en calcium, boissons végétales enrichies en calcium) doivent être incluses dans vos apports calciques quotidiens.**

Certaines eaux sont riches en calcium et/ou riche en sel

Attention à bien vérifier ces deux paramètres sur les étiquettes pour bien choisir votre eau.

En effet, **plus on mange du sel** (eau ou alimentation salée), **plus le calcium augmente dans l'urine**.
Plus on mange de calcium, plus la calciurie augmente, mais on sait que ne pas prendre suffisamment de calcium augmente le risque de calcul (cf partie calcium)

Quelques exemples :

Eau minérale	Calcium (mg/L)	Sodium (mg/L)
Hépar®	~ 549 mg/L	~ 14 mg/L
Contrex®	~ 468 mg/L	~ 9,4 mg/L
Courmayeur®	~ 556 mg/L	~ 0,69 mg/L
San Pellegrino®	~ 164 mg/L	~ 31,2 mg/L

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

[@centrecalipso](#)