

Diététique & Hypoparathyroïdie

QUELLES BOISSONS ?

Dans l'hypoparathyroïdie, l'insuffisance en parathormone (PTH) doit être compensée par des traitements (calcium, vitamine D active), qui augmentent le calcium dans le sang mais aussi dans l'urine. Car malheureusement, le calcium du sang a tendance à fuir dans l'urine à cause de l'absence de PTH !

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

La quantité de boissons nécessaire dépend en particulier de votre réponse à la question : [Faites-vous des calculs rénaux ?](#)

→ **Si OUI, 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 ?...)*)

→ **Si NON, la quantité de boissons dépend de la quantité de calcium dans l'urine (calciurie) et ne peut pas être évaluée précisément**

- **Toutes les boissons aident à diluer le calcium (soupe, thé, café, tisane..).**
 - ◆ *Les boissons alcoolisées sont parfois mal tolérées dans l'hypoparathyroïdie et il est important de les limiter 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.*

- **Les boissons contenant du calcium (lait, eaux riches en calcium, boissons végétales enrichies en calcium) doivent être incluses dans vos apports calciques quotidiens et être considérées comme des "médicaments".**
Il faut que leur prise soit régulière et adaptée à la situation (hypocalcémie).

Certaines eaux sont riches en calcium mais aussi 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 et pourrait même baisser dans le sang.

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 l'hypoparathyroïdie
sur notre chaîne Youtube

[@centrecalipso](#)