

# Diététique & Calculs rénaux

## *OXALATE*

Les calculs rénaux sont parfois secondaires à une cristallisation d'oxalate et de calcium. C'est une situation très fréquente ! Deux formes de calculs sont possibles : oxalate de calcium **monohydraté** (également appelé whewellite, ou calcul de type I, surtout dépendant de l'**oxalate** dans l'urine) et oxalate de calcium **dihydraté** (également appelé weddellite, ou calcul de type II surtout dépendant du **calcium** dans l'urine).

**Les calculs de type I (oxalate de calcium monohydraté) sont liés à trois facteurs, pas toujours présents :**

- 1- Des apports hydriques insuffisants : urines concentrées, foncées
- 2- Des apports calciques faibles
- 3- Un excès d'oxalate dans l'urine

Il est important de retenir que lorsque l'on mange du calcium (par exemple un yaourt) et que l'on mange en même temps de l'oxalate (par exemple du chocolat noir), le calcium et l'oxalate vont se retrouver ensemble dans le tube digestif et se lier, empêchant leur absorption.

**Ainsi, manger du calcium permet de diminuer le risque de former des calculs de type I !**

*Certaines pathologies sont associées à une augmentation de l'absorption de l'oxalate dans le tube digestif, parce que le calcium ne peut plus se coller à son grand copain l'oxalate. C'est le cas des malabsorptions (chirurgies digestives, maladies de crohn..). On appelle cela l'hyperoxalurie entérique.*

On vise une oxalurie idéalement inférieure à 330  $\mu\text{mol}/\text{jour}$  sur un recueil d'urines des 24 heures bien fait (cf protocole).

Réduire la consommation d'oxalate alimentaire peut aider à normaliser cette valeur, qui dépend également de notre métabolisme (mais pour ce dernier, on ne peut rien changer ! ) et du calcium que l'on ingère.

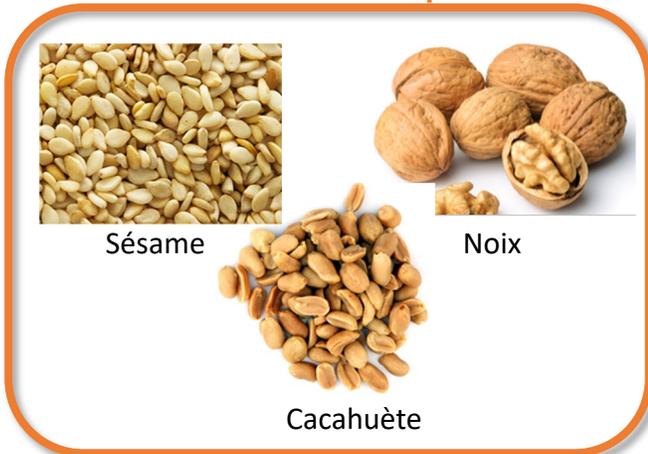
### **A noter que :**

- La vitamine C devient de l'oxalate. Attention aux comprimés de pharmacie ! A l'inverse, les fruits et légumes, riches en vitamine C, sont aussi riches en citrate, un facteur naturellement "anti-calcul" : la nature est bien faite.
- Les oléagineux (amandes, noix...) sont riches en calcium et en oxalate. Il faut donc raisonner leur prise en cas de calculs rénaux et les limiter à une poignée par jour.

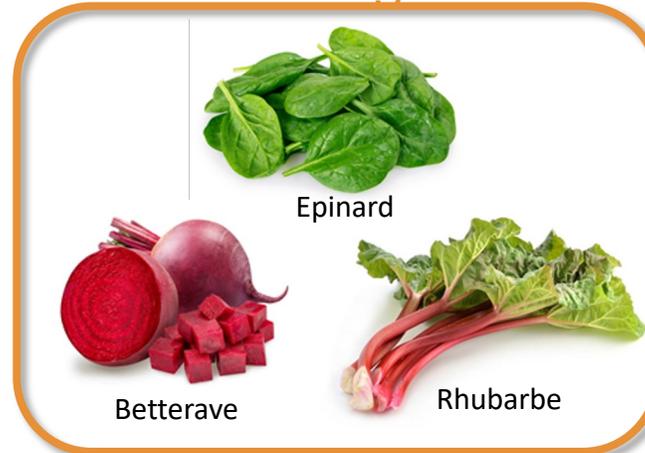
**Il n'est pas question de supprimer ces aliments mais bien de les limiter en cas de calculs rénaux.**

*Les consommer au cours d'un repas contenant du calcium limite son absorption et la formation de calculs rénaux.*

## Fruits à coques



## Certains légumes



## Aliments transformés



## Comment éviter la formation des calculs rénaux ?

### **Bien s'hydrater**

*Pour bien diluer les urines, sur l'ensemble des 24 heures*

### **Avoir des apports en calcium normaux**

*Pour éviter à l'oxalate d'être absorbé*

### **Manger une quantité normale de protéines**

*Pour limiter l'élimination du calcium et de l'oxalate dans l'urine*

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

[@centrecalipso](#)