

# Diététique & Hypoparathyroïdie

## *OXALATE*

Les calculs dans l'hypoparathyroïdie sont le plus souvent secondaires à un excès de calcium dans l'urine (hypercalciurie).

*Si vous avez des calculs d'oxalate de calcium*, il peut être néanmoins important **de limiter les apports alimentaires en oxalate**, en particulier en cas de calcul d'oxalate de calcium monohydraté (également appelé whewellite, ou calcul de type I).

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 !).

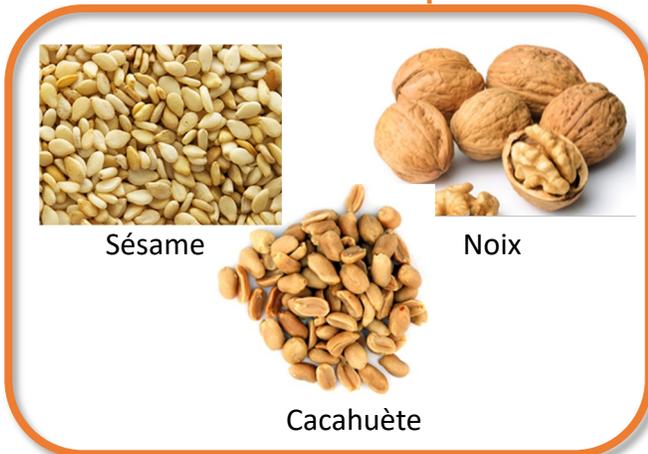
*A noter que :*

- 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 intéressants pour limiter le risque d'hypocalcémie, mais également riches en oxalate. Il faut donc raisonner leur prise en cas de calculs rénaux et les limiter à une poignée par jour.*

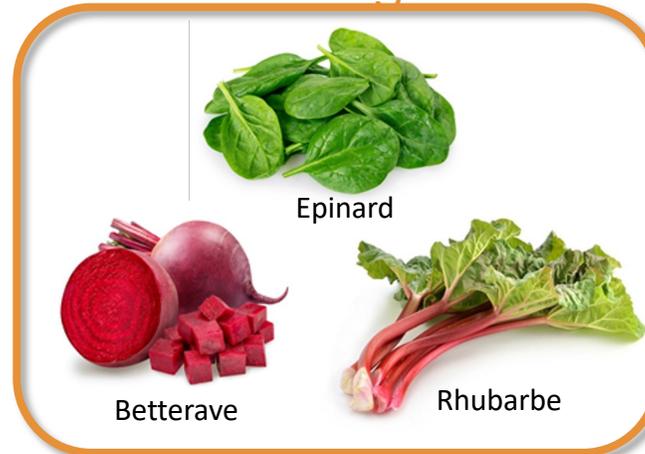
**Il n'est pas question de supprimer ces aliments mais bien de les limiter en cas de calculs rénaux.**

*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 l'hypoparathyroïdie  
sur notre chaîne Youtube

*@centrecalipso*