

# Prévention des lithiases rénales : cristaux d'oxalate de calcium et/ou hyperoxalurie



L'analyse de votre lithiase rénale a montré qu'elle est constituée d'oxalate de calcium, ou on a constaté que vous présentez une excrétion urinaire accrue d'oxalates, ce qui augmente le risque de lithiases rénales. En adaptant votre alimentation, vous pouvez réduire le risque de lithiases rénales.

## Comment réduire le risque ?

- Il est important d'absorber suffisamment de calcium chaque jour. En effet, des apports de calcium trop faibles augmentent votre risque de lithiases rénales. La plupart du temps, 3 à 4 portions de produits riches en calcium par jour suffisent. Le calcium se trouve surtout dans les produits laitiers, le yoghurt et le fromage. Choisissez de préférence des produits maigres ou demi-écrémés.
- Il est préférable d'éviter les aliments riches en acide oxalique. Vous trouverez ci-dessous davantage d'informations au sujet des aliments en question.
- Il est préférable de ne pas prendre de suppléments de vitamine C, car ceci augmente également votre risque de lithiases rénales. Si vous mangez chaque jour 2 fruits et 200 grammes de légumes, votre alimentation vous apporte suffisamment de vitamine C.

## L'acide oxalique dans l'alimentation

- **Légumes**  
À éviter : pousses de bambou, betteraves, navets, épinards, rhubarbe, carottes crus, sauce tomate, pommes de terre, chou frisé, céleri-rave, panais, pourpier, oseille.
- **Fruits**  
À éviter : avocats, ananas en boîte, dattes, kiwis, pamplemousses, oranges, mandarines, framboises, noix (amandes, arachides, noix de Cajou, pistaches, noix, noix de pécan), graines (graines de courge, graines de tournesol).
  - **Viandes**  
À éviter : burgers au tofu.
  - **Poissons**  
À éviter : /
  - **Produits laitiers**  
À éviter : /
  - **Pâtes**  
À éviter : riz complet, couscous, boulghour.
  - **Boissons**  
À éviter : jus de tomates, jus de carottes, thé noir, boissons à base de riz.
  - **Autres**  
À éviter : chocolat.

Dr K. De Keyzer – Dr H. Vanbelleghem –  
Dr S. Vandewaeter  
**Service de Néphrologie**

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 •  
8900 leper/Ypres • [www.yperman.net](http://www.yperman.net) • néphrologie  
057 35 71 80 • [nefrologie@yperman.net](mailto:nefrologie@yperman.net) •