

Recomanacions nutricionals | Litiasi Renal

DEFINICIÓ

La litiasi renal és una malaltia causada per pedres a l'interior dels ronyons o de les vies urinàries (urèters, bufeta). Els càlculs o "pedres" renals es componen de substàncies normals de l'orina, però que per diferents raons s'han concentrat i solidificat en fragments més grans.

CARACTERÍSTIQUES

- Prevenir o disminuir l'aparició de càlculs.
- Modificar els factors alimentaris que predisposen a la formació d'alguns càlculs.
- Emfatitzar la importància d'una adequada ingesta de líquids.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Beveu líquids en quantitat suficient per a que el volum d'orina sigui de 2 litres per dia.
- Eviteu el consum d'alcohol i refresc carbonatats.
- Modereu el consum d'aliments proteics.
- Reduïu el consum de sal.
- L'oxalat es troba fonamentalment en aliments d'origen vegetal.

TIPUS D'AIGUA COMERCIALIZADA:

Amb menor contingut en sodi (<10mg/L): Fuente Liviana, Fuente del Marquesado, Hipercor, Sierra Cazorla, Aquarel, Supersol, Bezoya, Evian, Lanjarón, Solan de Cabras, Fuente Fría, Font d'Or.

Amb menor contingut en calci (<60 mg/L): Agua de Nascente, Bezoya, Sierra Fría, Font d'Or, Viladrau, Sant Vicente, Font de Regàs, Vichy Catalán, Font Selva, Font Vella, Valtorre, Lanjarón.

Bicarbonatades (>170 mg/L): Sierra Cazorla, Evian, Hipercor, Fuente Primavera, Covirán, Solán de Cabras, Fuente Liviana, Solares, Fuente Fría, Angosto, Fuen Santa, Aquarel, Supersol.

TAULA D'ALIMENTS AMB CONTINGUT D'OXALAT CÀLCIC

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS menys 10mg/Ració	DESACONSELLATS més 10mg/Ració
LÀCTICS	Tots	Cap
CEREALS PASTA	Cereals esmorzar, pasta, arròs, pa, coc	Germen de Blat
LLEGUMS	Totes	Cap
CARN I AUS OUS, PEIX	Tots	Cap
FRUITES	Alvocat, suc de poma, plàtan, cirera, raïm verd, mànec, meló, nectarina, préssec, suc de pinya, prunes, albercocs, cirera, grosella negra, poma, préssec, taronja, pera, pinya.	Nabius, maduixes, gerds, figues seques, mandarines, mores, panses, pell de cítrics, ruibarbre, raïm negre, mores. Fruits secs
VERDURES	Cols de Brussel·les, coliflor, xampinyons, cebes, pèsols, patates, rave. Bròquil, espàrrecs, pèsols en llauna, enciam, blat de moro, naps, cogombre, tomàquet, pastanaga.	Ruibarbre, espinacs, bledes, api, carxofes, albergínia, créixens, cibulets, escarola, germen de blat, mongetes tendres, julivert, pebrots verds, porros, remolatxa. carbassó.
GREIXOS	Tots	Mantega



**VARIS
BEBUDES**

Vi, suc de llimona.
Sopes deshidratades,
cafè

Cacau, xocolata, melmelada,
sopa de tomàquet, sopa
vegetal, Tofu. Cervesa negra,
te, cacau

TAULA D'ALIMENTS AMB CONTINGUT DE PURINES (ÀCID ÚRIC)

GRUP D'ALIMENTS	RECOMANATS	LIMITAR 2-3 VEGADES A LA SETMANA	DESACONSELLATS
LÀCTICS	Llet desnatada, iogurt, formatge fresc		Formatge curat, làctic sencer
CEREALS	Farina, arròs, pastes, pa, pastes alimentàries (espaguetis, fideus, macarrons), galetes, sèmola, tapioca...	Brioxeria industrial, pastissos, pasta de full	
LLEGUMS	Mongetes blanques cigrons	Llenties, faves seques, pèsols	
CARN	Vedella, pollastre i gall dindi sense pell i pernil dolç baix en greix	Xai, porc, conill, guatlles.	Vermelles i greixos. TOTES (fetge, ronyons, cervells, pedrers, tripes...)

PEIX	Peix Blanc	Boqueró. Salmó, tonyina	Peix blau, anxova, areng, verat, sardines. Mariscs i ous de peixos
OUS	3 vegades Per setmana		
VERDURES	Totes	Api, créixens, brots de soja. Espàrrecs, coliflor, xampinyons, bolets, faves, espinacs, tomàquet.	
FRUITES FRUITS SECS	Totes		Cacauets, nous, fruits secs fregits
BEGUDES	Aigua, té, cafè, suc naturals, refrescs		Alcohol
SALSES I BROUS	Brous de verdures, consums desgreixats	Maionesa, beixamel, salses i purés amb mantega	Brous de carn

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat



CLÍNICA
TERRES DE L'EBRE
TORTOSA