

La dieta nella calcolosi renale

Introduzione

Se nelle urine c'è una eccessiva concentrazione di sali minerali questi si possono aggregare dando origine a formazioni solide: i calcoli renali. Con una dieta corretta si può evitarne la formazione.

Liquidi

Per evitare il riformarsi dei calcoli la cosa più importante è un elevato apporto di liquidi.

- Bere durante la giornata dai 3 ai 5 litri di liquidi: si beve abbastanza se le urine sono più di 2 litri.
- Bere di più in estate o se si lavora in ambienti molto caldi dove si suda.
- Almeno la metà deve essere acqua. Meglio se oligominerale!
- Bere durante tutta la giornata: occorre evitare che le urine siano concentrate.
- Per sapere se la qualità è giusta controllare la densità delle urine: deve essere bassa.

Calorie

L'eccesso di peso si lega alla possibilità di avere formazione di calcoli. In caso di sovrappeso è molto importante ridurre il proprio peso con una dieta bilanciata e non eccessivamente ipocalorica. Rivolgeti sempre al medico e al dietista che sapranno consigliare la dieta corretta!

Sale

Un elevato apporto di sale favorisce la formazione dei calcoli. La dieta deve essere a ridotto contenuto di sale.

- Preparare gli alimenti in casa ogni volta possibile ed evitare di aggiungere molto sale.
- Evitare di aggiungere dadi, anche vegetali ed estratti.
- Per migliorare il gusto utilizzare spezie, aromi, aceto di vino, di mele, balsamico, limone,...
- Preferire pane sciapo. Acquistare fette biscottate e cracker iposodici; tonno sott'olio iposodico;..
- Ridurre il consumo di alimenti trasformati (affettati e formaggi, ...), confezionati (pizze, alimenti precotti,..); conservati (in scatola, sott'olio e sott'aceto,..); salse (maionese, ketchup,..).

Calcio

Anche se i calcoli contengono calcio, non è necessario seguire una dieta senza calcio; bisogna solo non eccedere. L'apporto di calcio consigliato in questi casi è di circa 600 mg/al giorno. Gli alimenti che contengono più calcio sono il latte e i derivati del latte (yogurt, ricotta, latticini, formaggi,..)

Evitare di consumare più di 2 porzioni al giorno dei seguenti alimenti!

- 1 vasetto di yogurt - contiene 150 mg di calcio
- lo stesso vasetto di latte - contiene 150 mg di calcio
- 2 cucchiari rasi di parmigiano - contengono 150 mg di calcio
- 50 g di formaggio fresco - contengono 150 mg di calcio

Evitare anche cibi fortificati con calcio e/o vitamina D oppure supplementi di calcio.

Ossalati

Se la dieta apporta pochi ossalati si riduce la possibilità di formazione di calcoli di ossalato.

Molti alimenti contengono ossalati, ma vanno evitati solo quelli che ne contengono grandi quantità. In particolare:

- frutta secca (noci, nocciole, arachidi ..), burro di arachidi,..
- cacao e cioccolato,
- spinaci, bietole, rabarbaro, rape rosse, acetosella, prezzemolo.

Anche il tè è ricco di ossalati e non bisogna berlo tanto spesso.

Per ridurre l'assorbimento degli ossalati è bene consumare questi alimenti insieme a quelli ricchi di calcio.

Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.1

UOC Nefrologia E Dialisi - Direttore Dottor Antonio Selvi

Vitamina C

I fabbisogni di vitamina C sono soddisfatti da una corretta alimentazione e non esiste necessità di assumere integratori. Inoltre la vitamina C introdotta in eccesso viene prima trasformata in ossalato e poi eliminata con le urine.

Uricemia

Se aumenta il livello dell'acido urico nel sangue (uricemia) è necessario controllare e limitare gli alimenti ricchi di purine. Le purine derivano dalle proteine e l'alimentazione non deve essere eccessivamente ricca di proteine. Gli alimenti ricchi di proteine e da consumare in porzioni limitate sono tutti quelli di origine animale:

- carne fresca (pollo, tacchino, maiale, vitello,...);
- carne trasformata (prosciutto cotto e crudo, mortadella, ...; carne in scatola);
- pesce fresco (merluzzo, palombo, sogliola, ...);
- pesce conservato (sgombro, tonno, salmone,...);
- latte e derivati (mozzarella, groviera, parmigiano,...);
- uova.

Inoltre sono da evitare alcuni alimenti particolarmente ricchi di acido urico:

- la selvaggina (daino, cinghiale, capriolo, lepre,...),
- le interiora degli animali (animelle, cervello, fegato, lingua, rene),
- le acciughe, sarde e aringhe sotto sale, i molluschi e crostacei

Vino ed alcolici

Nel caso di sovrappeso oppure obesità il vino e gli alcolici vanno aboliti in quanto fonte di calorie.

In caso di iperuricemia bisogna abolire gli alcolici e limitare il vino: un eccessivo consumo di alcool fa aumentare l'acido urico.

Dolci, zucchero e miele

In caso di aumento dell'acido urico evitare di dolcificare con fruttosio e non bere bibite dolcificate con fruttosio. Attenzione anche al consumo eccessivo di miele. Da limitare anche la frutta essiccata come prugne secche, fichi secchi, ... naturalmente ricca di fruttosio.

In tutte le forme di calcolosi: zucchero e dolci, se consumati troppo spesso e in quantità eccessive, portano all'aumento del peso. E il peso elevato si associa alla possibilità maggiore di formazione dei calcoli!

Fa una vita attiva e segui una alimentazione equilibrata!

Frutta e verdura - ogni giorno e più porzioni ogni giorno. Questi alimenti sono importanti perché ci danno vitamine, sali minerali e fibra. Se possibile, scegli frutta e verdura di colore diverso: ad ogni colore corrisponde un nutriente diverso! Scegli sempre alimenti di stagione, più ricchi di vitamine!

In una corretta alimentazione ci devono essere almeno 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura.

Cereali, pane e patate, legumi - Sono la base della alimentazione mediterranea. In ogni pasto deve essere presente una porzione (o più) di cereali. Ricorda:

- meglio scegliere il pane comune senza sale;
- meglio preferire pasta, riso conditi con sughi semplici con verdure / pomodoro;
- meglio consumare i legumi insieme ai cereali e come piatto unico.

Alimenti proteici - Tutti i giorni, in piccole quantità (vedi sopra).

Latte e derivati - Non più di 2-3 porzioni al giorno (vedi sopra).

Grassi e zuccheri - Pochi!!!