

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON LITIASIS CÁLCICA

Las enfermedades que pueden llegar a producir cálculos renales (piedras en el riñón), son procesos crónicos y recidivantes, es decir, que pueden volver a reproducirse con el tiempo. Se calcula que hasta un 50% de los pacientes con cálculos volverán a formar otro en los siguientes 5 a 10 años.

En la formación de un cálculo influyen múltiples enfermedades y factores (genéticos y fundamentalmente ambientales). Los factores relacionados con el estrés, el sedentarismo, la escasa ingesta hídrica y los factores dietéticos son los más implicados en este proceso.

Por ello, para su prevención, debemos modificar la dieta y hábitos de vida siguiendo una serie de recomendaciones básicas.

1. Abundante ingesta de líquidos.

Se deben ingerir un mínimo de **dos litros** de líquidos diarios, para garantizar, al menos, dos litros de orina al día. En situaciones de calor extremo o ejercicio físico intenso, se debe aumentar, incluso más, la ingesta de líquidos.

La ingesta principal debería ser entre 30 y 45 minutos después de las comidas.

Moderar de forma importante el consumo de bebidas gaseosas (como la Coca-Cola® y refrescos), té y zumos de cítricos.

2. Restricción de la ingesta de sal y alimentos salados.

La ingesta elevada de sal eleva la tensión arterial y además aumenta la eliminación de calcio en la orina, y por tanto aumenta la formación de cálculos.

La ingesta máxima diaria no debe superar los 2-3gr de sal. Se reducirán los alimentos salados (**conservas y vísceras, comidas rápidas, congeladas e industriales**).

3. Reducir de forma importante las proteínas de origen animal.

Fundamentalmente se debe reducir el consumo de **carnes rojas, vísceras animales, pescado azul y mariscos**. El consumo máximo diario debe ser inferior a 0,8gr/kg de peso del paciente al día.

4. Ingerir alimentos ricos en fibra y frutas.

5. Se recomienda evitar el consumo de alimentos con alto contenido en oxalato.

El oxalato se encuentra fundamentalmente en alimentos de origen vegetal. Se recomienda que se hiervan las verduras con agua abundante y unas gotas de vinagre con lo que les empobrecerá más de su contenido en oxalato. Evite consumir o utilizar el caldo de cocción para la elaboración de purés, sopas, etc.

6. El consumo excesivo de vitamina C (ácido ascórbico) pueden aumentar la eliminación de oxalato en orina. **Se aconseja limitar los alimentos muy ricos en vitamina C** como son los siguientes: berro, coliflor, espinacas, castañas, aguacate, caquis, chirimoya, fresas, limón, mandarina, moras, naranja y piña.

7. Evite el alcohol y refrescos carbonatados (tipo cola, tónica...)
8. La Tabla 1 muestra los alimentos libres de oxalato; está permitidos su consumo en pacientes con litiasis cálcica. Se permite el consumo de 40-50mg/día

Carnes	Grasas	Frutas	Verduras	Bebidas	Lácteos
Vacuno Cordero Cerdo Pollo Pavo Cecina Caza Huevos Pescado Marisco Caracoles Gelatina Tapioca	Aceite oliva Aceites girasol Mantequilla Margarina Mayonesa Aderezos ensalada Aceites vegetales Semillas de girasol y calabaza	Naranja Limón Manzana pelada Melón Sandía Nectarina Plátano Mango Papaya Aguacate	Lechuga iceberg Pimiento rojo Col blanca Cebolla Calabacín Calabaza Pepinos pelados Guisante Brotes judías Brotes alfalfa Nabos Champiñón Raíces	Agua Agua con gas Infusiones Manzanilla Menta Hibiscos Vino reserva/ solera Sidra Destilados alcohol Vinagre	Leche Mantequilla Cuajada Queso Yogur natural
	Frutos secos, granos y semillas	Legumbres		Dulces	Condimentos
	Coco Algarroba Copos maíz Cereales desayuno Pasta italiana Pasta al huevo Pan	Arroz blanco Lentejas		Azúcar Edulcorantes Miel Jalea Jarabe de arce Uva pasa	Sal Basilio fresco Cebollino Eneldo Nuez moscada Orégano Vainilla

Tabla 1. Alimentos "libres" de oxalato, permitidos.

9. La Tabla 2 muestra los alimentos con cantidad media de oxalato; se recomienda consumirlos con moderación.

Carnes	Verduras	Legumbres, frutos secos, granos y semillas	Frutas
Riñones Hígado Sardina	Espárragos Alcachofa Coles Bruselas Brócoli Zanahorias Maíz Pepino Ajo Judía verde Colinabo	Arroz moreno Garbanzos Judías secas Nueces India Pipas tostadas Tofu Trigo Cebada Avena Harina trigo Harina maíz Pan blanco Pan maíz Bizcocho	Mandarina Pera Albaricoque Melocotón Fresa Cereza Uva Ciruela Piña
Grasas	Lechuga Hongos Mostaza hojas Cebolla Pimiento verde Patatas Rábanos Berro Tomate		Bebidas
Aceite soja			Cerveza fuerte Café Rosa mosqueta Vino joven
Condimentos			Bebidas
Eneldo Malta Mostaza Dijon Nuez moscada			Bizcochos Ciruela pasa

Tabla 2. Alimentos con cantidad media de oxalatos, consumir con moderación.

10. La Tabla 3 muestra los alimentos ricos en oxalato; se recomienda evitarlos.

Grasas	Verduras	Legumbres, frutos secos, granos y semillas	Bebidas
Manteca cacahuete	Ruibarbo Acelga Espinaca Remolacha Escarola Apio Coliflor Diente león Berenjena Calabacín Puerro Perejil Chirivía Pimiento verde Colinabo Batata	Canela Pimienta Jengibre Salsa de soja Nuez Germen trigo Salvado Cacahuete Garbanzos Sésamo Maíz blanco Palomitas Sémola Maíz Almendras Anacardos Pistachos	Cervezas fuertes Chocolate Cacao Te
Condimentos			Dulces
Aceite soja			Galleta soja Galleta integral Plum Cake
Frutas			
Uva blanca sin pelar Higo seco Kiwi Cáscara cítricos Tangerina			

Tabla 3. Alimentos ricos en oxalatos, "prohibidos".

11. No se debe restringir, aunque sí moderar, la ingesta de alimentos ricos en calcio

La restricción intensa del calcio puede aumentar la reaparición de cálculos, además de favorecer la aparición de problemas óseos.

La ingesta mínima diaria de calcio debe ser de entre 800 y 1000mgr, a no ser que su médico le especifique lo contrario. Como orientación un litro de leche contiene 1500mgrs y un yogur 200mgrs de calcio. Se recomienda una ingesta adecuada de leche y derivados: 4 raciones de lácteos por día. Una ración de lácteo consiste en 250 ml de leche (un vaso) ó 2 yogures ó 40-50 gramos de queso.

12. Evitar el estrés y el sedentarismo

Procure llevar, en la medida de lo posible, una vida activa.

13. Controle su peso. La obesidad es uno de los factores asociados a la formación de cálculos. No haga dietas muy restrictivas por su cuenta, consulte a su médico.**14. NOTA SOBRE LOS PREPARADOS DE CALCIO Y VITAMINA D**

Si está tomando fármacos que contengan Calcio y / ó Vitamina D, debe consultar con su Urólogo antes de continuar con la toma de los mismos.

TIPOS DE AGUAS COMERCIALIZADAS

- ✓ **Con menor contenido en sodio** (< de 10 mg/L): *Fuente Liviana, Fuente del Marquesado, Hipercor, Sierra Cazorla, Aquarel, Supersol, Bezoya, Evian, Lanjarón, Solan de Cabras, Fuente Fría, Font D´or.*
- ✓ **Con menor contenido en calcio** (< 60 mg/L): *Agua de Nascente, Bezoya, Sierra Fría, Font D´or, Viladrau, San Vicente, Font de Regás, Vichy Catalán, Font Selva, Font Vella, Valtorre, Lanjarón.*
- ✓ **Bicarbonatadas** (> 170 mg/L) (Especialmente recomendadas en litiasis úricas y de fosfato cálcico): *Sierra Cazorla, Evian, Hipercor, Fuente Primavera, Covirán, Solán de Cabras, Fuente Liviana, Solares, Fuente Fría, Angosto, Fuen Santa, Aquarel, Supersol.*

Siguiendo estas recomendaciones reducirá el riesgo de reaparición de nuevos cálculos, evitando futuros cólicos o actuaciones sobre el cálculo como la litotricia o intervenciones quirúrgicas, además de ganar en salud.

Gracias por su colaboración