

## RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON LITIASIS DE CISTINA

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 debe ingerir un mínimo de **cuatro litros** de líquidos diarios, para garantizar orinar, al menos, tres litros 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.

Aumentar la ingesta de agua y zumos de naranja y pomelo. Se recomienda la ingesta de aguas bicarbonatadas.

Es recomendable la ingesta de líquido **durante la noche**.

### 2. 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 deber ser inferior a 0,8gr/kgr de peso del paciente al día.

### 3. Ingerir alimentos ricos en fibra, vegetales y frutas

### 4. Se debe moderar el consumo de alimentos ricos en cistina (alimentos ricos en proteínas):

Origen animal:

- Carnes (cerdo, pollo, pato...)
- Pescados (merluza, rape, atún...)
- Huevos y derivados
- Lácteos y derivados
- Vísceras

Origen vegetal:

- Semillas de mostaza blanca y negra
- Semillas de sésamo
- Pistacho
- Avena
- Altramuces
- Espárragos
- Verdolaga
- Espinacas
- Legumbres (lentejas)
- Trigo sarraceno
- Almendras
- Harina de legumbres (harina de soja)
- Cereales (trigo, pasta, arroz...)
- Frutos secos y semillas
- Salvado de avena
- Café

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.

Gracias por su colaboración.