

RECOMENDACIONES GENERALES EN PACIENTES CON LITIASIS URINARIAS

- La recomendación más importante para evitar la formación de litiasis urinarias es la ingesta de abundante líquido (2-3 litros de agua al día). Si hay sudoración importante, episodios de diarreas o cualquier otra situación que aumente las pérdidas de líquidos, aumente esa ingesta de agua.
- Aumentar el consumo de frutas (principalmente limón, mandarina, naranja), vegetales y fibra, ya que estos alimentos ayudan a elevar el pH urinario evitando la cristalización de las litiasis.
- Suprimir o restringir el consumo de alimentos ricos en oxalatos como té, bebidas de cola y en general bebidas carbonatadas (con gas), cacao, endivias, acelgas, espinacas, remolacha...
- Limitar la ingesta de proteínas animales a un máximo de 0,8-1g por kilo de peso al día, ya que estos alimentos favorecen la hipocitraturia, hiperoxaluria, hiperuricosuria y disminuyen el pH urinario.
- Mantener una alimentación variada y saludable, repartida en varias comidas al día no copiosas.
- No restringir la ingesta de calcio (recomendable 1000/1200 mg de calcio al día)
- Limitar la ingesta de sal, porque aumenta el calcio en orina, favoreciendo su cristalización y formación de litiasis.
- Evitar la ingesta excesiva de alimentos ricos en grasas.
- Mantener su Índice de Masa Corporal entre 18 y 25, evitando el sobrepeso. Realizar ejercicio físico de forma habitual.

Dieta ideal para un paciente de 70Kg en riesgo de producir litiasis urinarias cálcicas o de ácido úrico:

Calorías totales 2500

Proteínas totales 90g (origen animal 20g, origen lácteo 30g, origen vegetal 40g)

Hidratos de carbono 300g

Sal 3-5g

Calcio 1000-1200 mg

Y LO MÁS IMPORTANTE: AGUA 2-3 LITROS