





Dieta per a la litiasi d'oxalat càlcic





i L'oxalat és un producte del metabolisme que s'hauria d'expulsar del cos a través de l'orina. Si els seus nivells són massa alts, l'oxalat sobrant es pot combinar amb el calci i formar càlculs renals. En aquests casos, cal reduir la ingesta d'aliments que tenen quantitats elevades d'oxalat.

Recomanacions nutricionals en els vostres àpats

- Beure aigua és una manera eficaç d'evitar la formació de nous càlculs. Es tracta d'aconseguir una diüresi de 2 a 3 litres al dia.
- Eviteu l'excés de sal.
- Redueix els aliments molt rics en proteïna, com ara la carn, i els productes de pastisseria industrials.
- Bulliu les verdures que tenen un alt contingut d'oxalat. És important que les escorreu bé perquè així part de l'oxalat es quedi en l'aigua de la cocció.
- Combineu els vegetals rics en oxalat amb aliments que continguin calci. Ingeriu-ne dues o tres racions diàries (llet, iogurt, formatges). Això us ajudarà a neutralitzar l'oxalat.



	ALIMENTS PERMESOS	CONSUM MODERAT	ALIMENTS PROHIBITS
	Enciam iceberg, pebrot vermell, carbassa, patata, cogombre, rave i xampinyons	Espàrrecs, escarxofa, cols de Brussel·les, bròquil, pastanaga, cogombre, all, mongeta tendra, enciam, bolets, ceba i tomàquet	Bledes, espinacs, remolatxa, escarola, api, coliflor, col, albergínia, carbassó, porro, julivert, xirivia, pebrot verd, batata, patates, fajols i moniato
	Pèsols i lleties	Mongeta seca i tofu	Cigrons
	Coco, cereals d'esmorzar, pasta italiana, pasta al ou, arròs blanc, pa blanc	Nous, pipa, civada, avena, farina de blat de moro i de blat, pa de blat de moro, tofu	Cacauets, sèsam, sèmola de blat de moro, galetes de soja, melmelades, sopa envasada i de verdures, productes de soja i pa integral
	Poma pelada, síndria, nectarina, plàtan, mango, papaia, alvocat i coco	Taronja, mandarina, pera, albercoc, préssec, cirera, pinya i pruna	Raïm blanc, figa seca, kiwi, xocolata, cacau, maduixa, gerd, mores, grosella i llimona

	ALIMENTS PERMESOS	CONSUM MODERAT	ALIMENTS PROHIBITS
	Carn, peix, marisc i ous	Vísceres i sardina	
	Oli de oliva, oli de Girasol, margarina i mantega	Salsa de tomàquet	Oli de soja i mantega de cacau
	Aigua amb gas i sense, infusions i suc de fruita	Cafè i vi	Te, cerves i begudes que continguin xocolata i de soja
	Llet, formatge, i iogurt natural		