

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA NEFROLITIASIS

1. **Limitar** la ingesta de **proteínas**, ya que su restricción disminuye el riesgo de nuevos episodios. Sin embargo, siempre dentro de unos límites que aseguren un adecuado aporte proteico a nuestra dieta.
2. **Controlar** la ingesta de **carbohidratos**, ya que la sobrecarga de glucosa provoca un aumento de la eliminación urinaria de calcio en este tipo de pacientes, mientras que el control de la glucemia disminuye la misma.
3. **Limitar** la ingesta de alimentos ricos en **oxalatos**, así como las **dietas vegetarianas**. El consumo de **cantidades elevadas de vitamina C** lleva, en algunos sujetos, a incrementar las concentraciones de oxalato en orina y aumentar el riesgo de litiasis por oxalato cálcico. A pesar de que apenas un 5% del oxalato de la dieta se absorbe, elevadas cantidades de alimentos en ésta, pueden suponer riesgo de litiasis.
4. **No tomar suplementos orales de calcio**. Limitar la ingesta de lácteos a una ración/día.
5. **Aumentar la ingesta de líquidos** para asegurar un volumen urinario de 2'5-3L/día y evitar o tratar la presencia de infección urinaria.
6. **Limitar la ingesta de sal** a 2g/ día, ya que el sodio puede influir en la eliminación en orina de calcio.
7. Practicar **ejercicio moderado** y mantener nuestro peso en límites de normalidad.

## ALIMENTOS LITOGÉNICOS

- Alimentos ricos en **Calcio**: leche y derivados (yogur, quesos, batidos, chocolate, mantequilla), pizzas, yema de huevo, sardinas en conserva, salmón, lenguado, almejas, ostras, cetráceos, caracoles, higos secos, avellanas, judías blancas, espinacas, remolacha.
- Alimentos ricos en **Oxalato**: remolacha, nabo, ruibarbo, espinacas, guisantes, endivias, acelgas, , nueces, fresas, cacahuetes, coles, zanahoria, raíces de bambú, cardos, perejil, té, cacao y bebidas de cola
- Alimentos ricos en **Metionina**: huevos, pescado, carne, queso, trigo, soja, cacahuetes.