

Calcium et calculs rénaux

Ce qu'il faut savoir



Qu'est-ce qu'un calcul rénal ?

L'urine contient de nombreux minéraux et sels dissous. Lorsque l'urine contient des niveaux élevés de minéraux et de sels, des cristaux solides appelés calculs peuvent se former. Ces calculs peuvent être « silencieux » (asymptomatiques) ou très douloureux.

Quels sont les différents types de calculs rénaux ?

Il existe de nombreux types de calculs rénaux. Le traitement proposé dépend du type de calculs que vous avez. La prévention de la formation de nouveaux calculs dépend également de ce type. Quatre-vingts pour cent des calculs rénaux sont des calculs de calcium. Ces calculs calciques englobent les calculs à base d'oxalate de calcium et de phosphate de calcium. L'oxalate de calcium est le type de calcul rénal le plus courant. Certaines personnes ont un excès de calcium dans les urines, ce qui augmente leur risque. Malgré des quantités normales de calcium dans l'urine, des calculs calciques peuvent se former pour d'autres raisons.

Votre prestataire de soins de santé vous dira quel type de calculs vous avez et comment prévenir leur formation à l'avenir.

Que dois-je manger si j'ai des calculs d'oxalate de calcium ?

Buvez suffisamment chaque jour. Si vous ne produisez pas assez d'urine, votre prestataire de soins de santé vous recommandera de boire au moins 3 litres par jour (une dizaine de verres de 30 cl). C'est un excellent moyen de réduire le risque de formation de nouveaux calculs. Veillez à compenser les pertes de liquides lorsque vous transpirez en faisant de l'exercice ou par temps chaud. Tous les liquides comptent, mais essayez de boire de l'eau ou principalement des boissons sans calories ou pauvres en calories. Vous devrez donc éviter les boissons sucrées ou alcoolisées.

Consommez la quantité recommandée de calcium. Il peut paraître judicieux d'éviter le calcium si vous êtes sujet aux calculs rénaux calciques, mais il s'agit d'une idée reçue. Les aliments contenant du calcium vous aident à garder des os en bonne santé et à réduire le risque de calculs rénaux. Essayez de consommer environ 1 000 mg de calcium par jour, voire 1 200 mg pour les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 70 ans. Les aliments et boissons comme le brocoli, le kéfir ou le yaourt sont riches en calcium et pauvres en sel. La consommation quotidienne d'aliments ou boissons riches en calcium, comme le lait, est une bonne habitude. Il existe également de nombreuses sources de calcium non laitières, comme les laits végétaux enrichis en calcium (à base de soja, d'amande, de noix de cajou ou de riz). Vous pouvez faire en sorte de consommer suffisamment de calcium dans votre alimentation sans avoir recours à des compléments alimentaires. Si vous pensez que vos besoins nutritionnels ne sont pas couverts par votre alimentation, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Il peut paraître judicieux d'éviter le calcium si vous êtes sujet aux calculs rénaux calciques, mais il s'agit d'une idée reçue. Les produits laitiers sont vos amis !

Réduisez votre apport en sel. Il peut paraître judicieux d'éviter le calcium si vous êtes sujet aux calculs rénaux calciques, mais il s'agit d'une idée reçue. Les produits laitiers sont vos amis ! Au lieu de diminuer votre consommation de calcium, votre médecin peut essayer de réduire votre taux de calcium urinaire en limitant votre consommation de sel. Une alimentation trop salée est un facteur de risque de calculs calciques. En effet, une trop grande quantité de sel passe dans l'urine, ce qui empêche le calcium d'être réabsorbé de l'urine vers le sang. Réduire le sel dans l'alimentation permet de diminuer le calcium urinaire. Le risque de formation de calculs sera donc réduit. Les aliments suivants sont riches en sel et doivent être consommés avec modération :



Calcium et calculs rénaux

Ce qu'il faut savoir

- Les fromages (tous types)
- La plupart des aliments surgelés et des viandes, y compris la viande séchée, la charcuterie, les hot dogs et les saucisses
- Les soupes et les légumes en conserve
- Les pains, bagels et autres produits de boulangerie-pâtisserie
- Les en-cas salés, comme les chips et les bretzels
- Les sauces à salade en bouteille et certaines céréales pour le petit déjeuner
- Les cornichons et les olives
- Les plats en sauce, gratins, pizzas et lasagnes
- Les sauces en conserve et en bouteille
- Certains condiments, le sel de table et certains mélanges d'épices

Mangez beaucoup de fruits et légumes. Il est recommandé de manger au moins 5 à 9 portions de fruits et légumes par jour. La consommation de fruits et légumes vous apporte du potassium, des fibres, du magnésium, des antioxydants, du phytate et du citrate. Ces éléments sont réputés pour aider à empêcher la formation de calculs.

Mangez des aliments à faible teneur en oxalate. Pour maîtriser votre consommation d'oxalate, il faut comprendre pourquoi votre taux d'oxalate est élevé. Il se peut que vous deviez éviter certains aliments riches en oxalate, comme les épinards, la rhubarbe et les amandes. Vous pouvez aussi consommer des aliments riches en calcium pendant les repas pour contrôler votre taux d'oxalate urinaire.

Mangez moins de viande. Si vous avez des calculs d'oxalate de calcium et que votre taux d'acide urique urinaire est élevé, les protéines animales peuvent être en cause. Si votre prestataire de soins de santé pense que votre régime alimentaire augmente votre risque de calculs, il peut vous demander de réduire votre consommation de viande. Cela inclut la volaille, le porc, l'agneau, le gibier, mais également le poisson et les fruits de mer. Il vous conseillera peut-être de ne consommer des protéines animales qu'une fois par jour ou moins, et de manger de plus petites portions. Les limites conseillées dépendront des quantités que vous mangez actuellement et de l'influence de votre alimentation sur votre taux d'acide urique.

À propos de l'Urology Care Foundation

L'Urology Care Foundation est la principale fondation urologique dans le monde et la fondation officielle de l'American Urological Association. Nous fournissons des informations aux personnes qui gèrent activement leur santé urologique et à celles qui souhaitent améliorer leur état de santé. Nos informations sont fondées sur les ressources de l'American Urological Association et sont révisées par des spécialistes médicaux. Pour en savoir plus, visitez le site de l'Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions ou rendez-vous sur UrologyHealth.org/FindAUrologist pour trouver un médecin près de chez vous.

Avis de non-responsabilité

Ces informations ne constituent pas un outil d'autodiagnostic et ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. Elles ne doivent pas être utilisées ou invoquées à cette fin. Veuillez faire part de vos problèmes de santé à votre urologue ou à votre prestataire de soins de santé. Consultez toujours un prestataire de soins de santé avant de commencer ou d'arrêter tout traitement, y compris les médicaments. Pour plus d'informations, consultez la page UrologyHealth.org/Download ou appelez le +1 800-828-7866.

