



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la litiasis renal”

INTRODUCCIÓN

La litiasis renal es una enfermedad causada por piedras en el interior de los riñones o de las vías urinarias (uréteres, vejiga). Los cálculos o “piedras” renales se componen de sustancias normales de la orina, pero que por diferentes razones se han concentrado y solidificado en fragmentos de mayor o menor tamaño. Se producen por eliminación excesiva de dichas sustancias o porque la formación de orina es escasa. Si son pequeños se eliminan por la orina sin producir síntomas, pero si son de gran tamaño quedan atrapados en el uréter o en la vejiga ocasionando un cuadro denominado cólico renal.

Los factores predisponentes más importantes para la aparición de un cólico renal son los siguientes: las infecciones urinarias, la inmovilización prolongada, el exceso de peso o la deshidratación.

La composición de los cálculos del aparato urinario puede ser:

- ✓ Cálculos de oxalato cálcico. Su formación depende más de la presencia de un compuesto (oxalato en la orina) que de la ingesta dietética de calcio. El objetivo alimentario estará orientado a disminuir la ingesta de oxalatos.
- ✓ Cálculos de fosfato cálcico. Su formación es por la mezcla de dos compuestos (fosfato y oxalato cálcico). Son los más frecuentes. Son factores predisponentes: beber poca agua, consumo excesivo de alimentos con calcio o por herencia familiar.
- ✓ Los cálculos de ácido úrico son menos frecuentes, y se producen por una ingesta excesiva de alimentos ricos en purinas.
- ✓ Los cálculos de cistina, sólo aparecen en la infancia si existen enfermedades asociadas con alteraciones del metabolismo de la cistina.

OBJETIVOS

Los objetivos alimentarios para prevenir la aparición de cálculos en las vías urinarias son:

- Prevenir o disminuir la aparición de cálculos.
- Modificar los factores alimentarios que predisponen a la formación de algunos cálculos.
- Enfatizar la importancia de una adecuada ingesta de líquidos.

RECOMENDACIONES GENERALES

Beba líquidos (agua, infusiones, caldos, etc.) en cantidad suficiente para que el volumen de orina sea al menos de 2 litros por día. La cantidad mínima diaria de agua de bebida a consumir será de 2 litros. Puede distribuirla de la siguiente forma:

- ✓ 1 vaso antes de desayunar
- ✓ 1 vaso en cada comida
- ✓ 2 vasos entre comidas
- ✓ 1 vaso antes de acostarse
- ✓ 1 ó 2 vasos si se levanta por la noche
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y refrescos carbonatados (tipo cola, tónica, etc).
- Modere el consumo de alimentos proteicos (carnes, huevos, pescados), favorecen el aumento de ciertos componentes que influyen en la aparición de cálculos renales (oxalato, calcio y ácido úrico en la orina). La cantidad diaria recomendada de estos alimentos es de aproximadamente 150-170 gramos o un huevo.
- Reduzca el consumo de sal, ya que aumenta la eliminación de calcio en la orina. Elimine el salero de la mesa. Evite los siguientes alimentos por su alto contenido en sal: preparados comerciales precocinados, patatas fritas, conservas en general (salvo atún sin sal), aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos de caldo concentrado, bebidas gaseosas, salsas comerciales (mahonesa, ketchup, etc.).
- Salvo indicación expresa por parte de su médico, no reduzca el consumo de alimentos ricos en calcio, aunque sus cálculos sean de calcio.
- Se recomienda una ingesta adecuada de leche y derivados: 4 raciones de lácteos por día. Una ración de lácteo consiste en 250 ml de leche (un vaso) ó 2 yogures ó 40-50 gramos de queso.
- Controle su peso. La obesidad es uno de los factores asociados a la formación de cálculos. No haga dietas muy restrictivas por su cuenta, consulte a su equipo médico.
- El exceso de vitamina D puede favorecer la formación de cálculos, aunque también la vitamina D es necesaria para sus huesos. No tome suplementos o alimentos enriquecidos con vitamina D sin indicación médica.
- Aguas comercializadas: según el tipo de litiasis puede ser aconsejable incluir aguas bicarbonatadas para prevenir los cálculos de fosfato cálcico y de ácido úrico. Es aconsejable beber 2 litros de agua por día con bajo contenido en sodio y calcio.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

Tipos de aguas comercializadas

“en la litiasis renal”

Con menor contenido en sodio (< de 10 mg/L): Fuente Liviana, Fuente del Marquesado, Hipercor, Sierra Cazorla, Aquarel, Supersol, Bezoya, Evian, Lanjarón, Solan de Cabras, Fuente Fría, Font D´or.

Con menor contenido en calcio (< 60 mg/L): Agua de Nascente, Bezoya, Sierra Fría, Font D´or, Viladrau, San Vicente, Font de Regàs, Vichy Catalán, Font Selva, Font Vella, Valtorre, Lanjarón.

Bicarbonatadas (> 170 mg/L): Sierra Cazorla, Evian, Hipercor, Fuente Primavera, Covirán, Solán de Cabras, Fuente Liviana, Solares, Fuente Fría, Angosto, Fuen Santa, Aquarel, Supersol.

- Si tiene cálculos o piedras de oxalato cálcico siga las recomendaciones específicas de oxalato citadas a continuación.
- Si tiene cálculos o piedras de ácido úrico siga las recomendaciones específicas de ácido úrico.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA PIEDRAS DE OXALATO CÁLCICO

- El oxalato se encuentra fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal.
- Se recomienda evitar el consumo de alimentos con alto contenido en oxalato (Ver tabla de alimentos desaconsejados) que se tomarán sólo una vez cada 2 semanas. El consumo de alimentos con menor contenido en oxalato es libre: pasta, carne, pescado....
- Salvo indicación expresa por parte de su médico, no reduzca el consumo de alimentos ricos en calcio, aunque sus cálculos sean de calcio.
- El consumo excesivo de vitamina C (también llamada ácido ascórbico) pueden aumentar la eliminación de oxalato en orina. Se aconseja limitar los alimentos muy ricos en vitamina C como son los siguientes: berro, coliflor, espinacas, castañas, aguacate, caquis, chirimoya, fresas, limón, mandarina, moras, naranja y piña.
- Se recomienda que se hiervan las verduras con agua abundante y unas gotas de vinagre con lo que les empobrecerá más de su contenido en oxalato. Evite consumir o utilizar el caldo de cocción para la elaboración de purés, sopas, etc.

Grupos de alimentos	Contenido bajo < 10 mg/ración RECOMENDADOS	Contenido alto > 10 mg/ración DESACONSEJADOS
LÁCTEOS 	Todos	Ninguna
CEREALES, PASTA 	Cereales de desayuno, pasta, arroz, pan Bizcocho esponjoso	Germen de trigo
LEGUMBRES 	Todas	Ninguna
CARNES Y AVES. HUEVOS. PESCADOS 	Todos	Ninguna
FRUTAS 	Aguacate, zumo de manzana, plátano, cereza, uva verde, mango, melón, nectarina, melocotón, zumo de piña, ciruelas, albaricoques, cereza, grosella negra, manzana, melocotón, naranja, pera, piña.	Arándanos, fresas, frambuesas, higos secos, mandarinas, moras, pasas, piel de cítricos, ruibarbo, uva negra, moras. Frutos secos
VERDURAS 	Coles de Bruselas, coliflor, champiñones, cebollas, guisantes, patatas, rábano Brócoli, col de Bruselas, espárragos, guisantes en lata, lechuga, maíz, nabos, pepino, tomate, zanahoria.	Ruibarbo, espinacas, acelgas, apio, alcachofas, berenjena, berros, cebollinos, coliflor, escarola, espinacas, germen de trigo, judías verdes, perejil, pimientos verdes, puerros, remolacha. calabacín.
GRASAS 	Todas	Mantequilla
VARIOS. BEBIDAS 	Vino Zumo de limón Sopas deshidratadas Café	Cacao, chocolate, mermelada, sopa de tomate, sopa vegetal, Tofu. Cerveza negra, té, cacao



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la litiasis renal”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA PIEDRAS DE ÁCIDO ÚRICO

- ✓ Los cálculos de ácido úrico se producen por una ingesta excesiva de alimentos ricos en purinas (ver tabla de alimentos recomendados/desaconsejados)
- ✓ Evite el consumo de bebidas alcohólicas
- ✓ Evite el consumo excesivo de alimentos ricos en purinas (alimentos desaconsejados)
- ✓ Si tiene sobrepeso u obesidad consulte con su médico para perder peso

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	LIMITAR (2-3 veces en semana)	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS 	Leche desnatada, yogures, queso fresco.		Quesos curados Lácteos enteros
CEREALES 	Harina, arroz, pastas, pan, Pastas alimentarias (espaguetis, fideos, macarrones), galletas, sémola, tapioca...	Bollería industrial Tartas, hojaldres, pastelería	
LEGUMBRES 	Judías blancas, garbanzos	Lentejas, habas secas, guisantes verdes.	
CARNES CHARCUTERÍA VÍSCERAS 	Ternera, pollo y pavo sin piel Pavo y jamón york bajo en grasa	Cordero, cerdo, conejo, codornices.	Rojas y grasas TODAS (hígado, riñones, sesos, mollejas, callos...)
PESCADOS 	Pescado blanco: gallo, lenguado, merluza...	Boquerón, salmón, atún	Pescado azul, anchoa, arenque, caballa, sardinas. Mariscos y huevas de pescados
HUEVOS 	Permitido 3 veces/ semana		
VERDURAS Y HORTALIZAS 	Todos salvo los limitados	Apio, berro, brotes de soja. Espárragos, coliflor, champiñones, setas, habas, espinacas, tomate.	
FRUTAS, FRUTOS SECOS 	Todas salvo los no recomendados		Cacahuets, nueces, frutos secos fritos
ACEITES Y GRASAS 	Aceite de oliva		Manteca de cerdo, tocino, margarina, mantequilla
BEBIDAS	Agua, Té, café, zumos naturales, refrescos...		Alcohol
SALSAS Y CALDOS	Caldos de verduras, consomés desgrasados	Mahonesa, bechamel, salsas y purés con mantequilla.	Caldos de carnes