

Recomendações alimentares - Litíase urinária

Cerca de 80% dos **cálculos renais** são constituídos por cálcio, principalmente oxalato de cálcio e também fosfato de cálcio. Outras constituições podem ser encontradas como o ácido úrico, estruvite e cistina, ou combinações de vários materiais.

Torna-se importante tentar identificar o tipo de **cálculo (pedra)** que está em causa, para que possa guiar-se a terapêutica e a prevenção de forma personalizada. Se possível, e mediante indicação médica, a urina deve ser peneirada para que possam ser recolhidos e testados.

De uma forma geral os **fatores de risco** mais importantes para a formação de cálculos são:

- Excreção urinária de cálcio ou oxalato em excesso.
- Défice de citrato na urina.
- pH alcalino para cálculos de fosfato de cálcio
- pH ácido e excesso de ácido úrico
- Baixo volume de urina eliminada
- Infecções crónicas das vias urinárias

Algumas **condições ou doenças** podem contribuir para aumentar esses fatores de risco.

Na maioria das pessoas não é necessária uma investigação muito aprofundada, e é possível contribuir para evitar alguns desses fatores de risco através de algumas medidas alimentares simples como as seguintes:

- **Ingestão adequada de água, que permita urinar cerca de 2L/dia e compensar perdas em excesso (ex: suor)**
- **Evitar ingestão de proteínas animais (ex: carne) em excesso**
- **Reduzir o consumo de sal**
- **Evitar o consumo de alimentos ricos em oxalatos (ex: espinafres, beterraba, chocolate e frutos secos)**
- **Adequado consumo de cálcio (prejudicial pela falta ou excesso)**
- **Evitar o excesso de suplementos ricos em vitamina C e D.**
- **Reduzir o consumo de açúcares (ex: frutose).**

(ver tabela de alimentos)

Alguns fármacos poderão contribuir para a formação de cálculos, pelo que deverá informar o seu Médico da sua medicação habitual.

Ainda assim, a formação recorrente de cálculos é comum (sobretudo nos homens), pelo que deverá manter a vigilância recomendada pelo seu Médico de Família.

Poderá encontrar mais informação sobre litíase urinária na internet em:

www.apurologia.pt/publico/litiasi_urinaria_prevencao_tratamento.htm

www.apurologia.pt/publico/colica_renal.htm

A tabela apresenta os alimentos a evitar/consumir com moderação em todos os tipos de cálculo.

Frutas

Figo, ameixa, castanha, toranja, passa, amora, damasco e tâmara.

Verduras e Legumes

Beterraba, couve, brócolos, espinafre, nabo, pepino, salsa e agrião, tomate, alho-porro, beringela, abóbora.

Carnes, Peixes e Marisco

Anchova, arenque, carnes de vaca de aves e de caça, carne e peixe em conserva, carnes gordas, cavala, crustáceos (lagosta, camarão, caranguejo), sardinha, mexilhão, ovas, vitela, moela, perdiz e vísceras (fígado, coração, rins).

Grãos e Leguminosas

Amendoim, castanhas, nozes, tremoço, soja, lentilha e feijão.

Doces e Sobremesas

Cacau e chocolates, gelatina, pão doce e outros produtos fermentados de padaria, gelados.

Conservas e enlatados

Outros Alimentos

Bebidas alcoólicas, café, chá preto, chocolate, groselha, gema de ovo, pimenta.

Adaptado de www.apurologia.pt/publico/litiase_urinaria_prevencao_tratamento.htm