

Pour tous les calculs quel que soit le type :

Boire 2,5-3 litres par jour

- Préférer : eau, oranges pressées, tisane
- Eviter : thé trop fort, boissons sucrées, lait, bière et surtout alcool

Limitier les aliments riches en sel



- Privilégier le sel iodé
- **Eviter** : charcuterie, pain, fromage, soupes déshydratées, cubes de bouillons et plats préparés
 - Limitier la charcuterie à 150g/semaine.
- Eviter les saucisses, les lardons, le bacon, les viandes en conserves et le jambon sec.
- **Privilégier le jambon blanc allégé en sel** ou le jambon de volaille
- Limitier le sel dans l'eau de cuisson
- **Assaisonner** les plats avec des épices (une pointe de curry ou de paprika), condiments, aromates (ail, oignon...) et herbes fraîches déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre)
- Limitier les eaux riches en sodium (<200mg/l) et préférer celles pauvres en sodium (<20mg/l).
- Eviter les comprimés effervescents

Limitier les aliments riches en protéines animales

- Exemple : viande, volaille, poisson, fruits de mer et œufs
- Privilégier les protéines d'origine végétale (exemple : légumineuses)

Pour les calculs d'oxalate ou de phosphate de calcium

Limitier les aliments riches en oxalate

- **Eviter** : chocolat, cacao, cacahuètes, noix, noisettes, amandes, asperges, betteraves, rhubarbe, épinards, figue
- Eviter la vitamine C en grande quantité (<1g/jour), thé et café en excès



Limitier la consommation d'alcool

Limitier les aliments sucrés

- **Eviter** : bonbons, sucreries, pâtisseries, sodas



Pour les calculs d'acide urique

Se référer à l'onglet Goutte

Limitier les aliments riches en acide urique

- Eviter : charcuterie, abats, gibier, certains poissons (harengs, thon, truite, sardines à l'huile, anchois...) et les fruits de mer
- Préférer : fruits et légumes



Limitier la consommation d'alcool