

Prévention des lithiases rénales : hyperuricosurie et/ou hyperuricémie



On a constaté que vous présentez une excrétion accrue d'acide urique dans vos urines, associée ou non à une élévation du taux d'acide urique dans le sang. De ce fait, vous courez un risque accru de développer des lithiases rénales. En adaptant votre alimentation, il est possible de diminuer l'excrétion urinaire d'acide urique, de sorte que votre risque de lithiases rénales diminue également.

Alimentation et acide urique

L'acide urique est un produit de dégradation d'aliments riches en purines (surtout la viande et le poisson). Le fructose et l'alcool augmentent également le taux d'acide urique.

Que devez-vous éviter ?

- La viande rouge.
- Le gibier.
- Les abats : foie, rognons, cervelle et ris de veau.
- Les crustacés.
- Les poissons gras : sardines, anchois, maquereau, hareng, truite, sprat et merlan.
- La bière (y compris la bière « sans alcool »).
 - L'alcool (spiritueux).
 - Le vin.
 - Les boissons rafraîchissantes (les boissons light ou zéro ne constituent généralement pas un problème, à l'exception du Coca, qu'il vaut mieux éviter).

Dr K. De Keyzer – Dr H. Vanbelleghem – Dr S. Vandewaeter
Centre hospitalier Jan Yperman • Service de Néphrologie

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 •
8900 Ieper/Ypres • www.yperman.net • néphrologie
057 35 71 80 • nefrologie@yperman.net •