

## OXALATES

**Combien ?** Les oxalates sont des composés de la famille de l'acide oxalique, un acide organique des végétaux qui entre dans la composition de la majorité des calculs rénaux.

**Pourquoi ?**

Excès d'oxalates libres (non chélatés)  
= augmentation du risque d'en retrouver dans les urines



**Facteur de risque**

**Quoi ?**

Pratiquement tous les aliments contiennent des oxalates en quantité variable et l'organisme en fabrique lui-même en quantité non négligeable. Cependant, il reste conseillé de consommer des fruits et légumes, car ils présentent des bénéfices en termes de protection anti-lithogène.

La biodisponibilité de l'oxalate dépend de sa liaison avec du calcium notamment. Solutionnez le problème des oxalates en les piégeant (chélatant) avec du calcium.

**Comment ?**

Adoptez une alimentation équilibrée et variée.

Répartissez les apports journaliers de calcium au moment des repas.

Renoncez à une supplémentation médicamenteuse en vitamine C ou D sans contrôle néphrologique.

**Vos objectifs**

# CALCIUM

**Combien ?** Votre cible \_\_\_\_\_ portions de calcium par jour.

## Pourquoi ?

Consommer un produit riche en calcium aux repas permet de piéger les oxalates et réduire le risque de les retrouver dans les urines



**Facteur protecteur**

Calcium consommé en quantité normale aux repas ⇒ **Facteur protecteur**

Calcium consommé en insuffisance ou en excès ⇒ **Facteur de risque**

## Quoi ?

1 portion d'aliment/boisson riche en calcium correspond à <sup>1</sup> :

- 200 ml de lait
- 150 à 200 de yogourt / séré / cottage cheese / autres laitages
- 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure
- 60 g de fromage à pâte molle
- 500 ml eau minérale contenant env. 500 mg de calcium par litre : Farmer®, Adelbodner®, Eptinger®, Contrex®, Valser®

## Comment ?

Répartissez les apports journaliers de calcium au moment des repas. Variez les sources de calcium et tenez compte de leur apport en protéines par rapport à la cible journalière.

## Vos objectifs

<sup>1</sup> Société Suisse de Nutrition. Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes – Version longue. Berne : SSN, OSAV ; 2024. Disponible sur : [https://www.sge-ssn.ch/media/ct\\_protected\\_attachments/73a18e74330653c3f587afc770d433/Recommandations-nutritionnelles\\_version-longue\\_F.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/73a18e74330653c3f587afc770d433/Recommandations-nutritionnelles_version-longue_F.pdf)