

Urolitiasi fosfatica

La calcolosi renale è una condizione frequente dovuta alla compattazione dei cristalli che normalmente si trovano nelle urine. In alcune situazioni tali cristalli si agglomerano formando sassolini che muovendosi procureranno dolori spesso insopportabili.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- bere molto, circa 3 litri di liquidi con preferenza per l'acqua minerale naturale;
- bere soprattutto lontano dai pasti, eventualmente anche nelle ore notturne;
- aumentare il consumo dei liquidi nelle stagioni calde in cui aumenta la sudorazione;

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: in genere;

pane e pasta: prodotti integrali;

carne: selvaggina e frattaglie;

pesce: molluschi e crostacei, pesci affumicati, sotto sale o sott'olio,

salumi e insaccati: con moderazione;

uova: ammesse con moderazione;

verdure: nessuna limitazione;

frutta: frutta secca o comunque non fresca.

condimenti: con moderazione;

bevande: bevande gassate, dolci, alcolici in genere, tè, caffè, succhi in genere;

dolci: quelli prodotti con latte e a base di cacao.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: ridurre drasticamente;

pane e pasta: prodotti non integrali;

carne: vitello, manzo, pollo, coniglio, tacchino...magri;

pesce: fresco;

salumi e insaccati: preferire prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: con moderazione;

verdure: nessuna limitazione;

frutta: frutta ben matura.

condimenti: preferire olio d'oliva o extravergine;

bevande: nessuna limitazione;

dolci: limitare quelli sopra descritti..