

# Urolitiasi ossalica

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:** ridurre i latticini in genere;

**pane e pasta:** nessuna limitazione;

**carne:** selvaggina, carne grassa;

**pesce:** evitare i pesci grassi

**salumi e insaccati:** assumere con moderazione (escluso crudo e cotto magri e bresaola);

**uova:** con moderazione;

**verdure:** spinaci, legumi, pomodori, barbabietole, rape;

**frutta:** uva, fichi, lamponi, prugne, cocomero, mandorle;

**bevande:** acqua alcalina, bibite, tè e bevande alcoliche;

**dolci:** pasticceria e al cioccolato.

## Cibi permessi, distinti per categorie:

**latticini:** latte in genere, formaggi freschi non fermentati;

**pane e pasta:** prodotti non integrali;

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

**pesce:** fresco;

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

**uova:** alla coque;

**verdure:** tutta, escluso quella sopra indicata;

**frutta:** tutta, escluso quella sopra indicata;

**bevande:** acqua oligominerale;

**dolci:** con moderazione.