Dieta y Litiasis Renal

Litiasis renal también se le conoce como cálculos o piedras en los riñones. Afecta principalmente a personas entre 30-60 años y tiene una mayor incidencia en hombres. La formación de cálculos renales se debe a varios factores, entre ellos:

1. Aumento de la concentración de solutos en la orina, como calcio, acido úrico o cistina.

2. Alteraciones en la orina, como por ejemplo: cambios en el pH, presencia de cuerpos extraños, modificación de sustancias protectoras, entre otros.

Las personas pueden sufrir de litiasis renal debido a malos hábitos alimentarios, excesivo consumo de alcohol, suplementos de calcio, bicarbonato de sodio y/o proteínas. Las piedras formadas de calcio son las más comunes. Las personas con este problema retienen el calcio en los riñones en vez de eliminarlo por la orina, induciendo la formación de una piedra.

Otras causas pueden ser las infecciones, algunas enfermedades (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo primario, tumores malignos, etc.) o ciertos medicamentos. La eliminación de ciertos alimentos que se mencionan más abajo puede ayudarle a prevenir o tratar los cálculos renales.

A continuación se presentan algunas recomendaciones:

1. Ingiera abundante líquido. Se recomienda consumir de 2,5 - 3 litros de líquido al día. Este líquido incluye preferiblemente agua, pero también incluye caldos, té y refrescos.

2. Alcance un peso adecuado (índice de masa corporal entre 18,5 y 24,9). Varios estudios han señalado que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar cálculos renales. Además la obesidad puede provocar complicaciones tales como hipertensión, diabetes, cáncer, entre otros.

3. Controle la ingesta de sal; se recomienda menos de 2400 mg sodio (6 g sal) al día. Algunos alimentos altos en sodio son: productos enlatados y empacados, salsas preparadas, sal de mesa, carnes adobadas y ahumadas, gaseosas, entre otros.

4. Limite el consumo de proteínas (huevo, carnes, pescado quesos, mariscos) a 4-5 onzas (120-150 gramos) por día. Las proteínas incrementan el riesgo de nefrolitiasis (condición en la cual las piedras están presentes en la pelvis, los cálices del riñón o los uréteres) y la pérdida de calcio por la orina.

5. Evitar el consumo de alcohol, ya que este incrementa el ácido úrico, el calcio, fosfato y magnesio en la orina.

6. Dependiendo del tipo de cálculo se debe ELIMINAR el soluto de la dieta (ver tabla 1). Por ejemplo: Si tienen cálculos cálcicos elimine el CALCIO de la dieta.

Cálcicos: Ingerir menos de 400mg de calcio al día y menos de 1000 mg fosfato.

De oxalato: Disminuir alimentos con ácido oxálico.
De ácido úrico: Evitar alimentos con alto contenido de purinas: semillas de soya, carnes (cerdo, res), embutidos y vísceras (riñón, hígado), pescados (trucha, atún, sardinas, anchoas, patés, bebidas alcohólicas, cereales integrales.
De cistina: Evitar alimentos fuente de metionina.

Tabla 1. Alimentos con contenido ABUNDANTE de:

Calcio	Fósforo	Acido Oxalico	Meteonina
Leche/yogur Quesos Espinacas Brócoli Frij blancos Soya Almendras Higos secos	Leche Quesos Carnes Pescado Huevo Legumbres Nueces Cereal integrales	Espinaca, berenjena, maní, chile dulce, pepino, nueces, uvas, moras, tomate, papas, col, apio, te, puerros, chocolate, "cola"	Leche/yogur Queso Huevo Carnes Pescados

En resumen, la tabla muestra los alimentos que debe evitar y los que puede consumir, dependiendo del tipo de cálculo renal. Siempre es importante seguir las recomendaciones de su médico / nutricionista.

CÁLCULOS DE FOSFATO/CALCIO	CÁLCULOS DE OXALATO/URATO	Alimentos Neutros *
Cenizas acidas	Cenizas alcalinas	
PUEDE COMER: Carnes, pescados Cereal (trigo, arroz) Frutas secas Huevos Arándanos Ciruelas	Leche/yogur Hortalizas Frutas (excepto arándanos, ciruelas) Frutas frescas	Azúcar Dulces Te o café Manteca Margarina, Aceites Maíz Tapioca
RESTRICCION: Frutas y verduras	**RESTRICCION**: Carnes, pescados, huevos y cereales	

* Las personas con ácido úrico elevado deben eliminarlos de la dieta ya que influyen en la formación y eliminación urinaria del ácido úrico. De lo contrario puede consumirlos con moderación (maximo 2 tazas de café o té al dia, 4 cdtas azucar, 4 cdtas de aceite o margarina).