RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON LITIASIS DE ÁCIDO ÚRICO

- Ingesta abundante de líquidos para mantener una diuresis de 2-2,5 l/día. Cerca de la hora de acostarse beber alrededor de 500 cc. Se deben reponer las pérdidas de líquidos en caso de insolación o sudor intenso. Evitar consumo de alcohol

- Las frutas o zumos de frutas, vegetales y fibra deben aumentarse en la dieta por su contenido en fibra, por ser ricos en citratos (limón, naranja, mandarina…) y por el contenido alcalino de las verduras que elevan el pH urinario.

- Mantener el peso corporal cerca del ideal en cuanto sea posible. Evitar sobrepeso y consumo excesivo de grasas.

- Alimentación variada distribuida en comidas regulares no copiosas. No restringir ingesta de calcio (recomendable 1000-1200 mg de calcio/día). Limitar la sal a < 6 g/día.

- Consumir proteínas vegetales en forma de verduras y legumbres alrededor de 40 g/d. Evitar uso de laxantes, puede aumentar el consumo de cereales integrales.

- Limitar las proteínas animales (carnes, pescados, aves) a 20 g/día y alimentos ricos en purinas:

    - Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, carne de caza etc)
    - Pescado azul, mariscos y crustáceos
    - Embutidos, caldos-salsas de carne
    - Vísceras, higadillos, riñones etc
    - Verduras del tipo coliflor, espinacas, espárragos y champiñones-setas.

- Facilitar la alcalinización urinaria con el consumo de:

    - Aumento de los zumos de frutos cítricos
    - Aumento de frutas y verduras
    - Aguas blandas alcalinas

- Recomendaciones específicas dietéticas y farmacológicas que su médico le hará para disolver el cálculo o asociado a otras formas de tratamiento para facilitar su disolución.

- Recomendaciones específicas dietéticas y farmacológicas que su médico le hará para evitar la formación de nuevos cálculos de ácido úrico.