



Dr. Wafik Al-Wattar

Colegiado 12.470

Diplomado en Proctología

Licenciado en Medicina y Cirugía, Medicina Natural y Preventiva

Miembro de la Sociedad Española de Urología

Miembro de la Sociedad Española de Andrología

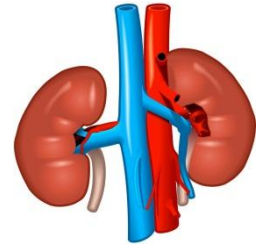
Miembro de la Internacional Society of Andrology

www.drwafikalwattar.com

NORMAS DIETETICAS A OBSERVAR EN LA LITIASIS URINARIA

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Beber de 2 a 3 litros de líquido al día. Reservar ½ litro para antes de ir a dormir (agua, zumos, infusiones, etc)
- Alimentación variada, frecuente y rica en vitaminas, adaptada a cada caso.
- Limitar comidas de acuerdo al tipo de litiasis del paciente (alimentos lácteos, grasos, proteínas de animales, sal, etc).
- Ejercicio físico (paseos, etc). Evitar la vida sedentaria.
- Control de peso y de tensión arterial.
- Evacuación intestinal diaria.
- Evitar sudar, exposiciones prolongadas a radiaciones solares.



-Si eres mujer debes prevenir la infección urinaria, no retengas la orina y vacía la vejiga antes o después de mantener relaciones sexuales.

- *Te interesa saber que en España hay 1.800.00 personas que sufren o han sufrido cálculos renales, siendo los cálculos de oxalato cálcico el 65%, los de ácido el 28% y los de fosfato el 19%. Estos afectan con mayor frecuencia al sexo femenino y a las personas jóvenes.*

NORMAS DIETETICAS DE LAS LITIASIS OXALOCALCICA

- Beber diariamente de 2 a 3 litros de agua al día (de cualquier tipo).
- **CARNES Y PESCADOS:** No sobrepasar los 150-200 gramos al día. Evitar el consumo de jamón, sardinas, Arenques (se puede sustituir 50 gramos de jamón de york por 50 gramos de carne, ó 50 gramos de carne por Un huevo).
- **VERDURAS Y FECULAS:** Evitar el consumo de espinacas, col y remolacha. Limitar el consumo de espárragos, lentejas, nabos, puerros, brécol y escarola.
- **LECHES Y DERIVADOS:** En general no sobrepasar un vaso de leche o un yogurt o una ración de queso de 40 gramos al día.
- **BEBIDAS:** No consumir bebidas alcohólicas (incluida la cerveza) ni té. Limitar el café (especialmente el instantáneo).
- **CONDIMENTOS:** Restringir al máximo la sal, mayonesa y mostaza.
- **FRUTAS:** Restringir mandarinas y uvas.
- **FRUTOS SECOS:** Limitar los cacahuetes, coco, nueces e higos secos.
- **DULCES:** No consumir chocolate ni mazapán.

No son recomendables los preparados a base de calcio, vitamina C y D.



Dr. Wafik Al-Wattar
Colegiado 12.470
Diplomado en Proctología
Licenciado en Medicina y Cirugía, Medicina Natural y Preventiva
Miembro de la Sociedad Española de Urología
Miembro de la Sociedad Española de Andrología
Miembro de la Internacional Society of Andrology
www.drwafikalwattar.com

NORMAS DIETETICAS DE LA LITIASIS FOSFOCÁLCICA

ALIMENTOS QUE DEBES REDUCIR:

COME carne y pescado con moderación. LIMITA el consumo de verduras y féculas, excepto el maíz y las lentejas. REDUCE la fruta, a excepción de las ciruelas y los arándanos. SI COMES dulces, hazlo con moderación.

ALIMENTOS QUE DEBES SUPRIMIR:

NO TOMES bebidas alcohólicas, incluida la cerveza. SUPRIME al máximo el consumo de leche, yogurt, helados y queso. NO COMAS coco, ni almendras, ni castañas. RESTRINGE el consumo de sal.

NORMAS DIETETICAS DE LA LITIASIS URICA

- Beber diariamente de 2 a 3 litros de agua al día (Agua con gas).
- **CARNES Y PESCADOS:** Evitar el consumo de vísceras (hígado, riñones, visceras, etc) y carne de caza. Evitar el consumo de sardinas, anchoas, arenques, atún y bacalao. Evitar el consumo de marisco en general. No sobrepasar el consumo de una ración de carne (150 gr) o pescado del día. Los embutidos no son recomendables (excepto el jamón york con moderación)
- **VERDURAS Y FECULAS:** Evitar el consumo de lentejas, garbanzos y judías secas. Limitar el consumo de guisantes, espárragos, espinacas, pimientos, brécol, champiñones y arroz.
- **LECHES Y DERIVADOS:** Permitidos con moderación
- **BEBIDAS:** No consumir bebidas alcohólicas (incluida la cerveza).
- **CONDIMENTOS:** Limitar el consumo de sal.
- **FRUTAS:** Permitidas excepto moras y ciruelas.
- **FRUTOS SECOS:** Restringir el consumo de coco, almendras, nueces, piñones y avellanas.
- **DULCES:** Permitidos con moderación..

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS NATURALES QUE REGULAN EL APARATO DIGESTIVO, GINECOLÓGICO Y UROLÓGICO :

GOLDEN SEED 60 Perlas

- Flexibiliza los músculos de la vagina
- Actúa contra la vaginitis y vulvitis
- Estimula el sistema inmunitario
- Previene la sequedad vaginal
- Alivia los síntomas de la menopausia

FENO VIR 60 Cápsulas

- Flexibiliza los músculos de la vagina y vulva
- Previene las infecciones urinarias
- Previene la uretritis
- Destruye los cálculos renales
- Limpia los riñones y la vejiga de las bacterias

POLEN PALM 60 Cápsulas

- Regula el ciclo menstrual
- Alivia el dolor premenstrual
- Estimulante del sistema inmunitario
- Fortalece y flexibiliza los músculos de la vagina.

Saber más sobre estos productos naturales:

www.siremsyr.com