

ALCER edita un recetario de cocina para prevenir las piedras en el riñón

- La Federación Nacional de Asociaciones ALCER con la colaboración de laboratorios Deiters, especialistas en autocuidado y prevención, entre otros de la litiasis renal, edita un libro de alimentación con recetas para personas que padecen piedras en el riñón
- La composición de los cálculos urinarios es variable entre los diferentes pacientes y depende de varios factores, entre ellos la dieta
- La composición de la orina está influenciada, en parte, por la ingesta de alimentos, por lo que con una dieta adecuada podemos disminuir la cantidad de promotores implicados en la formación de litiasis urinaria presentes en la orina y así reducir el riesgo de padecer cálculos

La Federación Nacional de Asociaciones ALCER con la colaboración de laboratorios Deiters edita un libro de alimentación con recetas para personas que padecen piedras en el riñón. Este libro en formato digital consta de 25 recetas. 10 primeros platos, 10 segundos y 5 postres. Estas recetas las podrás encontrar a través de la página web de la Federación Nacional ALCER www.alcer.org.

A través de este recetario queremos aportar ideas para las personas que padecen cálculos renales o tienen probabilidad de padecerlos.

La composición de los cálculos urinarios depende de diversos factores, entre ellos la dieta. La mayoría están compuestas por oxalato cálcico (60-80%), fosfato calcio (6-20%), y en menor frecuencia son de ácido úrico (5-10%) y otras.

Si eres una de ellas, ten en cuenta que para lograr un equilibrio nutricional, hemos de poner la atención en el modelo de alimentación y también en el estilo de vida, cuidando otros aspectos como son el consumo moderado de alcohol, la práctica regular de ejercicio físico y la gestión emocional.

En el recetario encontrarás una gran variedad de propuestas, muy saludables, atractivas y originales.

En función de la composición de las litiasis de cada paciente se deben tomar unas medidas dietéticas diferenciadas, sin embargo hay tres pilares básicos cuando existe riesgo litogénico (independientemente de la composición de los cálculos renales) y son la ingesta hídrica abundante, reducir consumo de proteínas y reducir consumo de sal.

Algunos platos te resultarán muy sencillos de cocinar y otros un poquito más sofisticados y laboriosos, tal vez se puedan reservar para un día especial o una celebración.

La enfermedad litiásica es una patología muy frecuente, afecta al 12% de los varones y al 6% de las mujeres a lo largo de su vida. De todos los pacientes con un primer episodio de cálculo renal el 50% volverán a tener un nuevo episodio a lo largo de su vida, por lo que hay que corregir los factores implicados en la recurrencia de las mismas, siendo uno de los más importantes la dieta.

Las personas que trabajan en ambientes muy calurosos están en mayor riesgo de formar cálculos renales, debido a la deshidratación producida por la sudoración. La falta de acceso al agua o a cuartos de baños puede conducir a la menor ingesta de líquidos

y, por lo tanto, llevar a un mayor riesgo de padecer litiasis. Por lo tanto, en este tipo de trabajos o situaciones es importante asegurar una ingesta de agua adecuada.

Daniel Gallego presidente de Federación Nacional ALCER indica que el objetivo de este libro es ayudar a prevenir la aparición y los problemas relacionados con las piedras en el riñón, dando opciones y recetas saludables, siempre accesible para todos los públicos y de fácil cocinado. Hasta ahora, no existía una libro de alimentación con recetas dedicadas exclusivamente a la litiasis renal, por lo que pensamos esta es una herramienta fundamental, útil e innovadora que ayudara a las personas con estos problemas y sus familiares, a mejorar su salud renal.”

Existen tres pilares básicos en la dieta de cualquier paciente con enfermedad litiásica independientemente de la composición de las mismas" indica el doctor Vargas Andreu, urólogo del Hospital General de Alicante y doctor que colabora con ALCER, estos pilares son: Ingesta hídrica abundante, reducir consumo de proteínas y reducir el consumo de sal.

Estos tres factores se han demostrado en diversos estudios como los más importantes para reducir el riesgo litogénico. Además incide en que "el primer factor dietético y más importante para el control de la producción de litiasis es la ingesta hídrica. Se aconseja la ingesta de la cantidad necesaria de agua como para producir 2 litros de orina al día, es decir, consumir en torno a 2.5 litros en invierno y aumentar hasta 3 litros o más en verano para disminuir el riesgo de formación de cálculos".

En este libro podrás encontrar recetas que son muy versátiles y que si bien pueden ser un primer plato de la comida principal, también pueden ser un plato único en la cena o recetas que podrían ser parte de los entrantes en una comida más informal.

También los postres nos podrían inspirar para la merienda o formar parte del desayuno ideal para empezar bien el día.

Puedes encontrar mucha más información en www.alcer.org y www.labdeiters.com

Roberto Ortiz Lora
Tel. 91 561 08 37
Móvil. 669 937 330
www.alcer.org
Comunicación
Federación Nacional ALCER