

Kidney Stone Prevention

Most patients form kidney stones because of one or a combination of the following:

- Low fluid intake
- Too much salt (sodium)
- Not having enough citrate in your urine

To reduce your chances of forming stones, you should:

1. Increase your fluid intake to about 2-3 liters per day. Although water and fresh lemonade are best, adding other fluids to your daily intake is better than nothing.
2. Decrease the amount of salt you consume to less than or equal to 2400mg per day.
 - **Remove the salt and use substitutes for seasonings (no salt butter, no salt dry seasonings, etc)**
 - **Eat more fresh or frozen vegetables and stay away from canned vegetables, which have the highest salt content.**
 - **Eat less processed meats (cold cuts, deli, etc)**
3. Limit the amount of Oxalate in your diet. This does not mean to eliminate them totally, just limit portion size & frequency of eating them.

Food highest in Oxalate are:

Nuts (all nuts, including peanut butter), Spinach, Rhubarb, Pepper Strawberries, Chocolate, Tea, Soy products.

4. Reduce the amount of animal proteins to <15oz per day, because of how these proteins are broken down during digestion into uric acid.

Red meat- eat no more than 3x per week. Fish, Chicken.

5. Increase citrate intake with the following:

- **Drink more fresh lemonade by mixing 4oz of 100% lemon juice with 2 liters of water.**
- **Drink more 100% orange juice.**
- **Increase fish oil**

Prevención de cálculos renales

La mayoría de los pacientes forman cálculos renales debido a uno o una combinación de los siguientes:

1. Baja ingesta de líquidos
2. Demasiada sal (sodio)
3. No tener suficiente citrato en la orina

Para reducir las probabilidades de que se formen cálculos, debe:

1. Aumente la ingesta de líquidos a unos 2-3 litros al día. Aunque el agua y la limonada fresca son mejores, agregar otros líquidos a su ingesta diaria es mejor que nada.
2. Disminuya la cantidad de sal que consume a menos o igual a 2400 mg por día.
 - **Retire la sal y use sustitutos de los condimentos (sin sal, mantequilla, condimentos secos sin sal, etc.)**
 - **Coma más verduras frescas o congeladas y manténgase alejado de las verduras enlatadas, que tienen el mayor contenido de sal.**
 - **Coma menos carnes procesadas (embutidos, charcutería, etc.)**
3. Limite la cantidad de oxalato en su dieta. Esto no significa eliminarlos por completo, solo limitar el tamaño de las porciones y la frecuencia de comerlos.

Los alimentos más ricos en oxalato son:

Frutos secos (todos los frutos secos, incluida la mantequilla de cacahuete), espinacas, ruibarbo, pimienta, fresas, chocolate, té, productos de soja.

4. Reduzca la cantidad de proteínas animales a <15 onzas por día, debido a la forma en que estas proteínas se descomponen durante la digestión en ácido úrico.

Carne roja: no coma más de 3 veces por semana. Pescado, pollo.

5. Aumente la ingesta de citrato con lo siguiente:
 - **Beba más limonada fresca mezclando 4 oz de jugo de limón 100% con 2 litros de agua.**
 - **Bebe más jugo de naranja 100%.**
 - **Aumentar el aceite de pescado**