



# PATAVIUM

## DIETA PER CALCOLOSI OSSALO-CALCICA

### ALIMENTI PERMESSI

BEVANDE: acqua oligominerale, camomilla, orzo, tè verde con moderazione: vino e birra

PANE E FARINACEI: pane bianco e di segale, cracker, pasta di semola, riso raffinato

MINESTRE: brodo vegetale e di manzo magro

GRASSI E CONDIMENTI: olio di oliva, di mais, di arachide, aglio, cipolla, limone con moderazione: dadi, burro e margarina

CARNI: agnello, capretto, cavallo, faraona, maiale, manzo magro, pollo, prosciutto crudo magro e vitello.

Le carni vanno preferibilmente cotte ai ferri o a vapore

PESCE: carpa, cernia, dentice, merluzzo, nasello, orata, branzino, trota e triglia

VERDURA ED ORTAGGI: carota, cetrioli, cipolla, fagiolini, finocchi, lattuga, melanzane, patate, peperoni, radicchio rosso, ravanelli, zucca, zucchine con moderazione: broccoli, carciofi, catalogna, pomodoro

FRUTTA: tutti i tipi di frutta fresca eccetto quelli da evitare (vedi dopo)

FORMAGGI: fiordilatte, mozzarella, ricotta fresca, scamorza, stracchino (non superare 1-2 volte alla settimana)

DOLCI: tutti con moderazione, eccetto quelli da evitare (vedi dopo)

IDRATAZIONE: La quantità di liquidi da introdurre deve essere tale da raggiungere una diuresi di almeno 2-2,5 litri al giorno. L'introduzione di liquidi deve essere distribuita nell'arco delle 24 ore. Sono consigliate le acque minerali ricche in bicarbonato e con moderato contenuto di calcio o meglio le acque oligominerali utili a diluire le urine, anche se prive di effetti metabolici favorevoli.

### ALIMENTI DA EVITARE

BEVANDE: latte intero, frullati, cioccolato, superalcolici, coca-cola e tutte le bevande colorate confezionate (chinotto, aranciata, ecc.)

PANE E FARINACEI: pane di crusca, riso e pasta integrale

MINESTRE: brodo di legumi secchi

GRASSI E CONDIMENTI: panna, besciamella, concentrato di pomodoro, prezzemolo

CARNI: insaccati, prosciutto cotto e petto di tacchino

PESCE: alici, aragosta, frutti di mare, gamberi, seppie, ostriche, sardine, tonno in scatola, salmone e vongole

ORTAGGI: spinaci, radicchio verde, rape, asparagi, cavolfiore, cavolo, legumi secchi, fagioli, funghi, indivia, porri, sedano

FRUTTA: frutta secca, castagne, fichi, frutti di bosco, albicocche, arance, ciliegie, uva prugne e susine

FORMAGGI: tutti i tipi eccetto quelli permessi

DOLCI: gelati, creme, budini, torrone, lievito di birra, torte inzuppate, cacao e panettone