Dra. Elsa Morgado · Nefrologia
Nefrologista · OM 37466 · NIF 192794272 · Faro

LITÍASE RENAL · OXALATO DE CÁLCIO

Cálculos de oxalato de cálcio

Água, cálcio na medida certa, menos sal e menos alimentos muito ricos em oxalato.



🔎 Cálculos de oxalato de cálcio

São os mais frequentes. Formam-se quando há pouca urina e/ou excesso de cálcio, oxalato ou ácido úrico, ou pouco citrato na urina. **Cortar o cálcio é um erro:** o cálcio da alimentação liga-se ao oxalato no intestino e impede a sua absorção.

2,5 a 3 L
de líquidos por dia, para urinar **pelo menos 2 a 2,5 L**

🚰 Beber água: a medida n.º 1

- Distribua ao longo do dia — inclua um copo ao deitar e se acordar de noite.
- Beba **mais** com calor (verão no Algarve, praia), exercício ou trabalho ao sol.
- Objetivo: urina **clara**, cor de palha. Urina escura = beba mais.
- A água deve ser a bebida principal; evite refrigerantes e bebidas açucaradas.

✅ O mais importante

- **Cálcio normal** (1000–1200 mg/dia), às refeições.
- **Limitar oxalato**: espinafres, chocolate, frutos secos, chá preto.
- **Sal < 5 g/dia** e proteína animal moderada.
- **Não tome suplementos de vitamina C**; fruta e legumes, sim.

Alimentos muito ricos em oxalato — limitar

- Espinafres, acelgas, beterraba, ruibarbo
- Cacau, chocolate (sobretudo negro)
- Amêndoas, cajus, amendoins; farelo de trigo
- Chá preto forte e ice tea em grande quantidade
- Se os comer: **junte cálcio na mesma refeição** (ex.: espinafres com queijo ou leite)

Semáforo dos alimentos

Preferir

- Água (a bebida principal)
- Leite, iogurte, queijo fresco: 2–3 porções/dia, às refeições
- Legumes pobres em oxalato: alface, pepino, couve, brócolos, couve-flor
- Fruta fresca, incluindo laranja e limão
- Arroz, massa, pão de mistura com pouco sal
- Azeite, ervas e limão

Com moderação

- Carne, peixe e marisco: porções moderadas
- Espinafres, acelgas, beterraba: raramente e com cálcio
- Frutos secos: pequena quantidade
- Café e chá: com moderação
- Queijos curados e pão (sal)

Evitar / raramente

- Chocolate e cacau em quantidade
- Ice tea e chá preto concentrado
- Enchidos, fumados, aperitivos salgados
- Refrigerantes e bebidas açucaradas
- Suplementos de vitamina C (≥ 1 g/dia)
- Dietas hiperproteicas e batidos de proteína

📞 Contacte o seu médico se...

- Cólica com febre ou arrepios → urgência
- Não consegue urinar ou urina muito pouco
- Dor que não alivia com a medicação
- Vómitos que impeçam beber ou tomar medicação
- Rim único ou transplantado com cólica → urgência
- Sangue na urina que persiste

🔄 Trocas práticas

EM VEZ DE…	PREFIRA…
✗ Cortar o leite e o queijo	✓ Lacticínios às refeições, todos os dias
✗ Sopa de espinafres ou acelgas frequente	✓ Sopa de couve, cenoura, abóbora ou alho-francês
✗ Chocolate ou amêndoas ao lanche	✓ Iogurte natural com fruta
✗ Ice tea ou chá preto forte	✓ Água ou infusões sem açúcar
✗ Comprimido efervescente de vitamina C	✓ Laranja ou kiwi

💊 Medicamentos e produtos: cuidado!

- 🍊 **Vitamina C em dose alta** (≥ 1 g/dia, ex.: comprimidos efervescentes): evitar — transforma-se em oxalato.
- ☀️ **Vitamina D em dose alta** sem controlo: evitar; só com indicação e análises.
- 🧠 **Topiramato, zonisamida, acetazolamida** favorecem cálculos. Não pare: fale com o médico.
- 🔥 **Na cólica**: use a medicação indicada. Anti-inflamatórios são eficazes, mas use com precaução se tiver doença renal, úlcera gástrica ou duodenal, ou se tomar anticoagulantes.
- 💧 **Tiazida** (diurético receitado para prevenir cálculos): mantenha pouco sal e faça as análises de potássio pedidas.
- 🥛 **Suplementos de cálcio**: só se indicados e **sempre com as refeições** (fora das refeições aumentam o risco).
- 🚽 **Laxantes** em uso diário/abusivo: podem causar cálculos e desidratação.
- 💉 Alguns medicamentos formam cálculos (ex.: indinavir, atazanavir, sulfadiazina, triantereno) — diga que tem litíase.
- 🌿 **Chás e produtos "para dissolver pedras"**: sem eficácia comprovada; não substituem as medidas deste folheto.
- 🥣 **Doença intestinal ou cirurgia da obesidade**: menos gordura e cálcio às refeições, conforme indicação.

🏃 Estilo de vida

💧 Calor e exercício
Leve sempre uma garrafa de água; beba antes, durante e depois.

⚖️ Peso
Procure um peso saudável (IMC 18–25). O excesso de peso aumenta o risco.

🚶 Atividade física
Mantenha-se ativo: atividade regular, ≥ 150 min/semana.

🧂 Sal
< 5 g/dia: o sal aumenta o cálcio na urina.

🩺 Outras doenças
Controle diabetes, tensão e gota: estão ligadas aos cálculos.

🔬 Seguimento
Guarde o cálculo se o expulsar e traga-o para análise; faça os exames pedidos.

🥛 Cálcio: chegar a 1000–1200 mg/dia, sem suplementos

🥛 1 copo de leite (250 mL) ≈ **300 mg** · 🥄 1 iogurte natural ≈ **150–200 mg** · 🧀 1 fatia de queijo (30 g) ≈ **200 mg**

Exemplo: leite ao pequeno-almoço + iogurte ao lanche + 1 fatia de queijo ou outro lacticínio ao almoço/jantar. Prefira tomá-los **às refeições**.

🍽️ Cálcio às refeições, pouco oxalato — exemplo

Pequeno-almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Bebidas
Galão (leite com café) e pão de mistura com queijo fresco	Sopa de couve e cenoura; frango grelhado com arroz e brócolos; laranja	Iogurte natural com pera	Dourada no forno com batata e couve-flor; fruta	Água; infusões em vez de chá preto forte ou ice tea

🤝 Junte cálcio ao oxalato

- O cálcio da refeição liga-se ao oxalato no intestino e impede que passe para a urina.
- Espinafres, acelgas ou esparregado → no mesmo prato, queijo fresco, ou leite/iogurte na mesma refeição.
- Frutos secos ou chocolate (pouco) → junto com um iogurte ou leite, não sozinhos.
- Suplementos de cálcio: só se receitados e sempre às refeições.

Referências (fontes das recomendações):

1. European Association of Urology. EAU Guidelines on Urolithiasis, edição 2025 (Skolarikos A et al.). Arnhem: EAU Guidelines Office.
2. Pearle MS et al. Medical Management of Kidney Stones: AUA Guideline (2014, revisão 2019). J Urol. 2014;192:316–324.
3. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of CKD. Kidney Int. 2024;105(4S):S117–S314.
4. Direção-Geral da Saúde – PNPAS: Roda dos Alimentos e recomendações para redução do consumo de sal (≤ 5 g/dia, OMS).

Este folheto é informativo e não substitui o aconselhamento individual do seu médico ou nutricionista. Os valores-alvo devem ser personalizados. Não altere nem suspenda medicação sem falar com o seu médico.