

## ALIMENTS PAUVRES/RICHES EN OXALATES - [www.taty.be](http://www.taty.be). Version temporaire 10-10-2006

Certains aliments et médicaments sont des apports trop riches en OXALATES pour pouvoir être intégrés sans choix spécifique dans l'assiette d'une personne victime d'intestin perméable. Ils entretiennent l'inflammation chronique dont pâtit le sujet. L'explication viendra dans l'article en son temps.

Devez-vous éliminer les sources d'oxalates ?

Posez-vous la question si vous vivez des douleurs diffuses, un historique de calculs au rein (familial ou personnel), de la fibromyalgie, une maladie auto-immune (surtout des intestins, mais aussi thyroïdite etc). Les personnes souffrant d'un curieux métabolisme du soufre (autistes, souvent candidose, etc.) sont aussi susceptibles de s'intéresser à cette liste, tout comme les personnes chez qui une inflammation chronique ne se résorbe pas à l'aide de jus de légumes frais et de bonnes graisses.

Il n'y a pas de test possible d'hyperréactivité aux oxalates, à ma connaissance.

**Le test le plus efficace sera donc de passer QUELQUES jours STRICTEMENT exempts de boissons/aliments riches en oxalates pour évaluer les effets. Limitez-vous pendant cinq à sept jours à la colonne de gauche en toute liberté et à quelques doses de la colonne du milieu. Observez les effets à l'aide du carnet d'auto-observation que je vous ai remis au cours. Nous verrons alors comment continuer, selon les résultats.**

La liste qui suit est grossièrement traduite par mes soins à partir du site <http://www.branwen.com/rowan/oxalate.htm>, site (perso ?) spécialisé dans la fibromyalgie et la vulvodynie. Je la remettrai à jour plus correctement quand les journées auront 25 heures. Les marques des produits anglo-américains ne sont pas connues par ici. L'attachement à cette liste ne suffit pas à garantir la guérison, elle freine simplement les inflammations. Les groupes de discussion <http://health.groups.yahoo.com/group/ANDI-ADI/> - [http://health.groups.yahoo.com/group/Trying\\_Low\\_Oxalates/](http://health.groups.yahoo.com/group/Trying_Low_Oxalates/) me semblent un peu absolutistes, croyant que la piste des oxalates est la piste absolue. Ce n'est qu'une des facettes. Au surplus, les oxalates sont produits dans le corps lorsque le mangeur surdose en sucres (chimie de la thiamine -> enzymes -> oxalates).

**Hors la période de cinq à sept jours de tests mentionnée ci-avant, retenez ce qui suit, sans vous enfermer dans la liste qui suit, surtout si vous pratiquez la cure antifatigue ou le Régime des Glucides Spécifiques. Si vous êtes fragile sur ce point, il est important que vous évitiez les sources les plus riches en oxalates suivantes : chocolat, thé (vert ou noir), toutes les céréales complètes sans exception (y compris les flocons d'avoine), toutes les amandes et noix diverses, le soja et tous ses dérivés, les tomates, les aubergines, le persil, les patates douces, les fruits des bois et fraises, rhubarbe, épinards, haricots verts, betterave rouge.**

### LISTE ENCORE EN COURS DE PERFECTIONNEMENT

BOISSONS PAUVRE EN OXALATES	BOISSONS MOYENNEMENT RICHE EN OXALATES	BOISSONS RICHES EN OXALATES
cidre eau d'orge Coca-Cola alcool distillé * jus de fruits (120g) : pomme, pamplemousse, citron, lime, pamplemousse Gingerale (Schwepp) Kukicha (fait sans peau) * Lait Soda orange minute maid Pepsi-Cola jus d'ananas Root beer	Bière (Budweiser) (12*28g) * bière, à la pompe (12 *28g) * bière, bière de malt (Guinness) (12 onces) café jus de fruits (4*28g) de canneberge, raisins, orange, tomates orangeade (4 onces) thé d'églantier ?? tisanes Bigelow (voir liste en anglais) jus V-8 vin de Beaujolais	Bière – lager, tuborg, pilsner Lait au chocolat Chocolat cacao Jus de fruits contenant des baies ro (voir ci dessous) Thé noir indien Tisanes Bigelow (voir en anglais)

Tisanes Bigelow (voir liste en anglais) eau porto, vin rouge, vin rosé, vin sec, sherry, vin blanc		
--	--	--

CONDIMENTS PAUVRES EN OXALATES	CONDIMENTS MOYENNEMENT RICHES EN OXALATES	CONDIMENTS RICHES EN OXALATES
<b>Basilic frais (1 cc)</b> <b>Ciboulettes</b> <b>Dill/aneth</b> <b>moutarde fraîche 1cs noix de muscade 1cc origan sec (1 cc)</b> <b>sel</b> <b> vinaigre</b> <b> extrait de vanille</b>	Basilic frais (1 cs) Cannelle 1cc Dill/aneth 1 cs Gingembre cru, tranches 1 cc Malt (poudre 1cs) moutarde fraîche 100g noix de muscade 1cs poivre 1 cc sauce soja (aussi calculé comme élevé ?)	Cannelle moulue 1,5 cc ou plus Poivre (plus d'une cc par jour) Gingembre 1cc Sauce soja

LAITAGES PAUVRES EN OXALATES	LAITAGES MOYENNEMENT RICHES EN OXALATES	LAITAGES RICHES EN OXALATES
<b>Beurre</b> <b>Petit lait</b> <b>Fromage</b> <b>Lait</b> <b>Yaourt</b> <b>Danones allégés, naturels, sans ajout</b>		

MATIÈRES GRASSES PAUVRES EN OXALATES	Matières grasses moyennement riches en oxalates	MATIÈRES GRASSES RICHES EN OXALATES
<b>Beurre - Margarine</b> <b>Mayonnaise (heintz)</b> <b>Vinaigrette</b> <b>Huiles végétales</b>		

FRUITS PAUVRES EN OXALATES	FRUITS MOYENNEMENT RICHES EN OXALATES	FRUITS RICHES EN OXALATES
<b>pommes épluchées</b> <b>avocat</b> <b>cerises</b> <b>canneberges</b> <b>raisins Thompson sans pépins</b> <b>citrons</b> <b>jus de citron (250ml) jus de limette (250ml)</b> <b>mangues</b> <b>melons</b> <b>pastèque</b> <b>nectarines</b> <b>papaye</b> <b>raisins secs</b>	Pommes Abricots Petits fruits rouges (60g) dont framboises, groseilles, mûres, myrtilles Pamplemousse Oranges Raisins Pêches Poires Ananas Prunes Tangerines (peut aussi être élevé ?)	Mûres Myrtilles Raisins de type Concord Groseilles ronces bleues, figues sèches groseilles vertes kiwi fraises écorce d'orange, citron, lime framboises rhubarbe fraises tangerines (mandarines)

CÉRÉALES PAUVRES EN OXALATES	CÉRÉALES MOYENNEMENT RICHES EN OXALATES	CÉRÉALES RICHES EN OXALATES
<b>Cornflakes (kellogs)</b> <b>Fécule de maïs 1cs</b> <b>Nouilles aux oeufs</b> <b>Riz blanc</b> <b>Riz sauvage</b> <b>Pain de seigle</b>	Petit pain (moyen, Lender's) Orge cuit Pain blanc 2 tranches Tortilla de maïs une moyenne Pain de maïs Farine de maïs jaune (250g sec) Fécule de maïs 60g Muffin blanc un moyen Macaroni cuit Flocons d'avoine 60g ( ? peut être élevé) Riz brun Crackers 16 (zesta de la marque Keebler) Spaghetti Spaghetti sauce tomates Gaufres vanille (25, marque Nabisco) Blé ou farine simple	Pain complet Cheerios 250g Crackers Graham Semoule de maïs blanc Farine Graham Kamut Flocons d'avoine Popcorns Crackers au soja Épeautre Farine moulue sur pierre Son de blé Germe de blé Farine complète

LÉGUMINEUSES, NOIX PAUVRES EN OXALATES	LÉGUMINEUSES, NOIX MOYENNEMENT RICHES EN OXALATES	LÉGUMINEUSES, NOIX RICHES EN OXALATES
<b>Noix de coco</b> <b>Lentilles</b> <b>Châtaignes</b>	Noix de cajou ? Pois chiches 60g Pois lima Pois cassés, cuits Graines de tournesol, sèches Tofu ( ?élevé ?) Noix ?	Haricots blancs sauce tomate Haricots verts Noix Cacahuètes Pécans Pois chiches en boîte Beurre de cacahuète Graines de sésame Tofu Tous les produits de soja

VIANDES PAUVRES EN OXALATES	VIANDES MOYENNEMENT RICHES EN OXALATES	VIANDES RICHES EN OXALATES
<b>Lard (jusqu'à 9 tranches)</b> <b>Boeuf</b> <b>Boulet</b> <b>Corned beef</b> <b>Oeufs</b> <b>Poissons</b> <b>Jambon</b> <b>Hamburger</b> <b>Agneau</b> <b>Porc</b>	Lard (plus de 10 tranches) Rognons de boeuf Foie sardines	