

Parmi les aminoacides, les principaux précurseurs métaboliques de l'oxalate sont la glycine, la sérine, le tryptophane et les amino-acides phénoliques. La vitamine C, apportée par l'alimentation, est également une source endogène d'oxalate, mais au plan épidémiologique, l'excès d'apport en acide ascorbique ne semble pas contribuer significativement au risque lithogène. Cependant, la dégradation chimique de l'acide ascorbique en milieu alcalin est une source potentielle de formation endogène d'oxalate, soit intestinale, soit dans les liquides extracellulaires de l'organisme, ce qui peut, chez certains sujets prédisposés, contribuer à majorer l'oxalurie.

Une alimentation essentiellement végétale est souvent riche en acide oxalique et pauvre en calcium. Ce mode alimentaire est largement répandu dans bon nombre de régions du monde, notamment dans le sud-est asiatique. Il favorise l'absorption intestinale des ions oxalates libres qui sont alors éliminés par le rein où ils génèrent une hyperoxalurie responsable de la formation de calculs ou de la croissance de calculs développés initialement par un autre mécanisme (calculs d'urate d'ammonium secondairement enrobés d'oxalate par exemple). Cela explique que, même dans des pays pauvres où l'alimentation de base est essentiellement végétale, les populations sont exposées à un risque de lithiase oxalo-calcique, d'où la fréquence relativement élevée des calculs d'oxalate de calcium observés dans ces pays.

Le tableau IX rassemble les aliments connus pour être les plus riches en oxalate. Parmi eux figure le chocolat dont la consommation n'a cessé d'augmenter au cours des 20 dernières années dans les pays industrialisés, notamment en France. Les excès de consommation de cacao pourraient expliquer en partie, par les pics d'hyperoxalurie qu'ils engendrent, la progression des calculs oxalocalciques constitués de whewellite, la forme oxalo-dépendante de l'oxalate de calcium. Il existe d'autres aliments riches en oxalate qui sont largement consommés par certains groupes de populations dans notre pays, par exemple les épinards, l'oseille, la rhubarbe, les blettes ou encore la betterave. Des condiments, largement utilisés dans diverses cuisines traditionnelles, comme le persil, le poivre ou le coriandre, contiennent aussi des proportions élevées d'acide oxalique.

**Tableau IX: Aliments les plus riches en oxalate**

<b>Teneur en oxalate des aliments (en mg/100g)</b>	
Sorgho	140
Coriandre	180
Betterave rouge	180
Poivre	200
Pousses de bambou	250
Pourpier	400
Chocolat noir	400
Epinards	440
Rhubarbe	460
Cacao (en poudre)	470
Oseille	>500

Les asperges, parfois incriminées comme une source d'oxalate exposant à la lithiase en contiennent en fait très peu. En revanche, elles renferment des précurseurs métaboliques qui peuvent être catabolisés dans l'organisme en acide oxalique, contribuant alors à majorer l'excrétion urinaire de l'oxalate.