

Patiënteninformatie



Voedings- en drinkadvies bij nierstenen (Calciumoxalaatsteen)

Wat zijn nierstenen

Nierstenen of urinewegstenen kunnen ontstaan wanneer in de urine bepaalde stoffen in grote hoeveelheden voorkomen. Er kan dan een neerslag ontstaan in de vorm van kristallen. Meestal verlaten deze kristallen het lichaam met de urine. Soms zijn ze echter te groot en kunnen ze uitgroeien tot een steen. Nierstenen kunnen voorkomen in de nier, urineleider en/of blaas. De samenstelling van de nierstenen kan per persoon verschillen. Meestal bestaan de ze uit calcium (kalk) en oxaalzuur. De kans op steenvorming is groter wanneer men onvoldoende drinkt of wanneer calcium of oxaalzuur in te grote hoeveelheden in de urine worden uitgescheiden. Veel drinken is daarom het belangrijkste advies. De invloed van voeding op de vorming van deze stenen is minder groot dan men altijd gedacht heeft. Een strenge calciumbeperking, zoals die vroeger werd voorgeschreven, is niet nodig. Het kan zelfs de klachten verergeren. Een normale hoeveelheid calcium uit melkproducten en kaas kunt u dus blijven gebruiken. Wel is het belangrijk veel te drinken en de hoeveelheid oxaalzuur en dierlijk eiwit beperkt te houden. Onderstaande adviezen geven aan hoe u dit in de praktijk kunt brengen.

Drink- en voedingsadviezen

Drink veel

De vorming van stenen wordt tegengegaan door veel te drinken. Hierdoor wordt de concentratie van calcium of oxaalzuur in de urine lager. Drink minimaal 2½ tot 3 liter (dat is bijvoorbeeld 12 - 16 kopjes, 6 glazen en 2 bekers) per 24 uur.

Tips

- Zorg dat u altijd een glas water bij de hand heeft.
- Drink vaak en goed verdeeld over de dag. Liefst ook 's morgens vroeg, 's avonds laat en gedurende de nacht zodat u de periode dat u niets drinkt zo kort mogelijk houdt.
- Wen u aan telkens als u in de buurt van een kraan bent wat water te drinken (zoals na het toiletbezoek, na het tandenpoetsen).
- Noteer een paar dagen het aantal leeggedronken kopjes of glazen of giet steeds evenveel water als u gedronken heeft in

Voedings- en drinkadvies bij nierstenen (Calciumoxalaatsteen)

een litermaat. Zo kunt u nagaan of u werkelijk 2½ - 3 liter per dag drinkt.

- Geschikte dranken zijn: water, thee, vruchtenthee, koffie, bouillon, mineraalwater, limonade, (light) frisdrank, melkproducten (maximaal 3 glazen per dag), vruchtensap zoals appelsap, perensap, ananassap of druivensap en alcoholvrij bier.
- Variatie in dranken kan het gemakkelijker maken veel te blijven drinken. Mineraalwater kunt u op smaak brengen met een scheutje limonadesiroop, rozenbottelsiroop, een schijfje citroen of een scheutje appelsap, perensap, ananassap of druivensap.
- Wees matig met alcohol. Gebruik niet meer dan 2 tot 3 glazen alcoholische dranken per dag en drink niet iedere dag.
- Bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning heeft u nog meer vocht nodig. Let erop dat uw urine altijd licht van kleur blijft.
- Zorg dat u altijd een glas water bij de hand heeft.

Beperk het gebruik van oxaalzuurrijke producten zoals:

- spinazie
- rabarber
- postelein
- knolselderij
- zuring
- pastinaak
- citrusfruit en -sap (sinaasappel, grapefruit, mandarijn, citroen)
- cacao
- chocolade
- kruidenthee
- lang getrokken thee
- tarwezemelen

Dierlijk eiwit

Dierlijk eiwit wordt geleverd door vlees, vleeswaren, vis, kip, ei, melkproducten en kaas. Door veel dierlijk eiwit wordt de urine zuurder waardoor sneller urinewegstenen kunnen ontstaan. Gebruik daarom niet meer van deze producten dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheden. (zie: Wat heeft u dagelijks nodig?)

Calciumrijke producten

Calcium is voornamelijk afkomstig uit melk en melkproducten zoals yoghurt, karnemelk, pap, vla, pudding, kwark en kaas. Gebruik daarom niet meer van deze producten dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheden (zie: Wat heeft u dagelijks nodig?)

Wat heeft u dagelijks nodig

Als u dagelijks onderstaande voedingsmiddelen in de aangegeven hoeveelheden gebruikt krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen.

- Brood 5-7 sneetjes
- Halvarine dun besmeren
- Kaas 1-2 plakken
- Vleeswaren 1-2 plakken
- Melk en melkproducten 2-3 glazen (300-450ml)
- Vlees, vis, kip 100 gram (75 gram gaar)
- Margarine voor bereiding van warme maaltijd 15 gram (1 eetlepel)
- Aardappelen 3-5 kleine
- Groenten 3-4 grote eetlepels
- Fruit 2 stuks
- Drink vocht minimaal 2 ½ 3 liter

Meer informatie

Indien u nog vragen heeft, neem dan gerust contact op met de diëtistes, bij voorkeur tussen 09.00 en 10.00 uur.

Telefoonnummer: 0251-265555

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Chirurgie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.