

nierstenen

Dieetadviezen om nierstenen te helpen voorkomen

Kleinere kans op herhaling

Als u eenmaal een niersteen heeft gehad, heeft u vijftig procent kans om opnieuw een niersteen te krijgen. Misschien heeft u al een tweede keer of vaker nierstenen gehad. Dan is de kans op herhaling nóg groter. Door goed te letten op wat u eet en drinkt, kunt u de kans op herhaling verkleinen. U vindt in deze folder algemene dieetadviezen voor het type niersteen dat het vaakst voorkomt: een zogenoemde CaOx-steen (een niersteen met calciumoxalaat).

Heeft u een type niersteen dat minder vaak voorkomt? Denkt u aan urinezuurstenen, struvietstenen of cystinestenen, dan krijgt u zo nodig ook nog aanvullend advies van uw uroloog.

Hoe ontstaan nierstenen?

De belangrijkste oorzaak van het ontstaan van nierstenen is een teveel van bepaalde zouten in de urine. Als deze zouten kristallen vormen, ontstaan nierstenen. Deze kristallen in de urine kunnen onder andere ontstaan door:

- weinig aanmaak van urine door bijvoorbeeld te weinig drinken, diarree of erg veel zweten;
- hoge uitscheiding van zouten door de nieren;
- verstoorde zuurgraad (pH) van de urine;
- een tekort aan stoffen in de urine die de vorming van nierstenen tegengaan.

Adviezen voor eten en drinken

Het is belangrijk dat u veel drinkt

Veel drinken is belangrijk. Dit verdunt de urine waardoor de concentratie van zouten in de urine afneemt. De kans op vorming van kristallen - en dus nierstenen - is daardoor kleiner.

- Drink minimaal twee liter per etmaal: verdeel deze twee liter over een liter kraan- of mineraalwater en een liter andere (caloriearme) dranken.
- Drink vooral rond het eten en voor het slapen gaan: op die momenten zitten de meeste zouten in de urine.

Gebruik niet te veel oxalaten

Oxalaten zijn stoffen die een rol spelen bij het ontstaan van kristallen in de urine. Gebruik daarom niet te veel voedingsmiddelen met oxalaten, zoals:

- ijsthee;
- sterke thee zonder melk;
- (zwarte) chocolade;
- noten;
- vitamine C-pillen;
- rode bieten;
- rabarber;
- spinazie;
- peterselie;
- koriander;
- tomaten.

Beperk dierlijk eiwit en zout, maar zorg voor voldoende calcium

Ook dierlijk eiwit, calcium en zout spelen een rol bij het ontstaan van kristallen in urine:

- beperk dierlijk eiwit: dit heeft (in)direct vermindering van kristalgroeiremmende factoren in de urine tot gevolg;
- zorg voor voldoende calcium: dit beschermt tegen het ontstaan van een CaOx-niersteen, drink daarom voldoende melk;
- gebruik niet te veel zout (NaCl): zout heeft direct een verhoogde concentratie zout in de urine tot gevolg en veroorzaakt een verhoogde uitscheiding van calcium (terwijl calcium juist beschermt tegen het ontstaan van een niersteen).

Citraat

Citraat is een stof die kristalvorming in de urine remt. Fruit is rijk aan citraat, vooral kiwi's en citrusvruchten. Eet daarom regelmatig fruit en vooral kiwi's en citrusvruchten.

Wat kunt u beter wel en niet drinken?

- Drink bij voorkeur gewoon water. Het maakt niet uit wat voor water: gewoon kraanwater of mineraalwater met of zonder koolzuur. Het voordeel van water in plaats van andere dranken is dat het géén nadelige gevolgen heeft voor uw gezondheid en dat water geen calorieën bevat. Meer water drinken is daarom de beste, veiligste en de goedkoopste oplossing voor het helpen voorkomen van nierstenen.

- Gebruik geen frisdrank met fosforzuur (E338). Dit zit met name in cola en bevordert mogelijk de ontwikkeling van nierstenen. Cola bevat bovendien veel suiker.
- Gebruik ook niet te veel andere frisdranken en fruitsappen, zeker als u gewichtsproblemen heeft. In frisdrank en fruitsap zit veel suiker. Bovendien bevorderen grote hoeveelheden pompelmoes- of appelsap mogelijk het ontstaan van nierstenen.
- Melk bevat veel calcium en wordt bovendien gemakkelijk opgenomen in het lichaam. Mensen die veel melk drinken, hebben minder last van nierstenen.
- Koffie en zwarte en groene thee bevatten vrij veel oxalaten, maar lijken het ontstaan van nierstenen toch niet te bevorderen. U kunt ze daarom, met mate, gewoon gebruiken.

Uw vragen

Met eventuele vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek urologie, huisnummer 031. Dat kan op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, telefoon (072) 548 2600.