

Dieetadvies bij nierstenen

Calciumoxalaat- en urinezuurstenen

www.nwz.nl

Inhoud

| | |
|---|----------|
| Wat zijn nierstenen? | 3 |
| Algemene adviezen | 3 |
| Adviezen bij calciumoxalaat-stenen | 5 |
| Adviezen bij urinezuurstenen | 6 |
| Uw vragen | 7 |

U heeft last (gehad) van nierstenen. Er zijn verschillende soorten nierstenen. Maar calciumoxalaat- en urinezuurstenen komen het meeste voor. In deze folder vindt u algemene dieetadviezen en specifieke dieetadviezen bij calciumoxalaat- en urinezuurstenen.

■ **Wat zijn nierstenen?**

Nierstenen zijn kristallen van onopgeloste afvalstoffen in de urine. Deze kristallen kunnen voorkomen in de nieren, de urineleiders, de blaas en/of de plasbuis. Nierstenen komen in de helft van de gevallen binnen 5 jaar terug. Kleine steentjes kunt u uitplassen zonder dat u hier iets van merkt. Maar grotere stenen kunnen vast blijven zitten en veel pijn veroorzaken.

■ **Algemene adviezen**

Drink veel

Het is belangrijk dat urine zoveel mogelijk wordt verdund. Drink daarom dagelijks 2,5 tot 3 liter. U plast dan zo'n 2 liter urine per dag. Dat is een goede hoeveelheid. Verliest u vocht omdat u extra transpireert? Bij warm weer, koorts, lichamelijke inspanning of sport bijvoorbeeld? Of heeft u diarree? Drink dan nog meer. Dat is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan. De volgende tips kunnen dan handig zijn:

- drink regelmatig verspreid over de dag én nacht
- drink bij elke maaltijd
- zorg dat u altijd water in de buurt heeft: een flesje mee voor onderweg, een glas water bij uw bed, enzovoort
- drink bij uw kop koffie of thee ook altijd een glas water
- maak er een gewoonte van om in de buurt van een kraan altijd wat water te drinken: bij toiletbezoek, handen wassen, tandenpoetsen, enzovoort
- meet de inhoud van uw kopjes, mokken en glazen met behulp van een maatbeker, zodat u kunt bijhouden hoeveel u per dag drinkt
- schrijf gedurende een paar dagen op hoeveel u heeft gedronken en wanneer

De volgende dranken kunt u volop gebruiken:

- water en mineraalwater, minimaal 1 liter
- vruchtensap, limonadesiroop en frisdrank
- koffie en thee (u kunt alle soorten thee drinken, maar drink géén sterke thee)

Drink bij uitzondering:

- cola
- alcohol: maximaal 1 tot 2 glazen per keer (zie ook 'Adviezen bij urinezuurstenen' verderop in de folder)

Beperk zout (natrium) inname

De kans op nierstenen is groter als u zout (natrium) binnenkrijgt. Zelfs als u bij het bereiden van eten of aan tafel geen zout toevoegt, krijgt u er onbedoeld veel van binnen. Het wordt aan allerlei producten toegevoegd. Denk aan:

- alle kant-en-klaar producten uit een zakje, pakje, blik, fles of pot
- kant-en-klaarmaaltijden
- voorbereekte vleesproducten zoals worst, rauwe ham, bacon en salami
- smaakmakers zoals ketjap, Aromat, Maggi- en maggiblokjes, kant-en-klare kruidenmengsels, bouillon en keukenzout (alle soorten)
- zoute snacks zoals zoute koekjes, gezouten nootjes, chips, enzovoort
- zoute of zure haring, of vis in blik

Gebruik daarom zo min mogelijk van deze producten en vooral ook zo min mogelijk zout. In plaats van zout kunt u eventueel voor de volgende smaakmakers kiezen:

- kruiden en specerijen: vers, diepvries of gedroogd
- knoflook, ui, sjalot, citroen, limoen, gember, Spaanse- en Chilipeper
- aan samengestelde maaltijden zoals nasi en pasta kunt u voor meer smaak prei, paprika en/of tomaat toevoegen

U kunt uw eten ook eens anders klaarmaken. Denk aan frituren, grillen, roosteren, bakken of stoven. Dit verhoogt zonder extra zout toch de smaak.

Kies bij broodmaaltijden voor:

- minder zoute kaas of vleeswaren: jonge Maaslander, Emmentaler, Gruyère, Milner met minder zout, Hüttenkäse, kipfilet, kiprollade, rosbief, fricandeau, gekookte ham
- zoet beleg

Gebruik ruim voldoende van de volgende producten:

- aardappelen
- groenten (met uitzondering van groenten die bij 'Adviezen bij calciumoxalaat-stenen' genoemd staan)
- fruit, vruchtensap en gedroogd fruit zoals vijgen en abrikozen
- peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners, linzen, enzovoort (gebruik deze peulvruchten niet bij calciumoxalaat-stenen)
- koffie

Gebruik niet meer dan 1000 mg vitamine C (supplementen)

Een volwassene heeft dagelijks 75 milligram (mg) vitamine C nodig. Iets meer kan geen kwaad. Maar te veel vitamine C kan nierstenen veroorzaken. Als u gewoon eet, hoeft u zich hier geen zorgen over te maken. Maar bij gebruik van vitaminesupplementen met vitamine C krijgt u mogelijk te veel vitamine C binnen. Gebruik in ieder geval niet meer dan 1000 mg vitamine C per dag.

■ Adviezen bij calciumoxalaat-stenen

Gebruik zo min mogelijk oxalaat

Bij calcium-oxalaatstenen kunt u beter zo min mogelijk voedingsmiddelen met oxalaat (oxaalzuur) gebruiken. Oxalaat zit onder andere in:

- boerenkool, knolselderij, paardenbloem, pastinaak, postelein, rabarber, rode biet, spinazie, snijbiet en zuring
- sterke zwarte thee, ice-tea, cola
- grapefruit(sap)
- cacao, chocolade en chocoladeproducten
- noten

Zorg voor voldoende calcium

Het is belangrijk om voldoende voedingsmiddelen met calcium (kalk) te gebruiken. Calcium bindt oxalaat uit de voeding, waardoor er minder oxalaat in het lichaam opgenomen wordt. Daardoor komt er ook minder oxalaat in de urine terecht, en is de kans op nierstenen kleiner. De aanbevolen hoeveelheid calcium per dag is 1000 mg. Omgerekend is dat 3 melkproducten per dag. U kunt kiezen uit bijvoorbeeld melk, karnemelk, yoghurt, kaas of andere melkproducten. Neem bijvoorbeeld 1 tot 2 plak(ken) kaas per dag en 2 tot 3 keer een glas melk of karnemelk. Het beschermende effect van calcium is het grootst als u melk(producten) en kaas bij de hoofdmaaltijden gebruikt.

Gebruik niet meer dan 50 microgram vitamine D (2000 IE)

Vitamine D bevordert de opname van calcium. Voor behoud van sterke botten en tanden is dat noodzakelijk. Maar te veel vitamine D kan groei van calciomoxalaat-stenen bevorderen. Wees daarom voorzichtig met slikken van extra vitamine D. U gebruikt snel te veel.

■ Adviezen bij urinezuurstenen

Wees matig met dierlijk eiwit

Voedingsmiddelen met veel eiwit kunnen de hoeveelheid urinezuur verhogen. Urinezuur verhoogt het risico op urinezuurstenen. Met name eiwit uit dierlijke producten kan de vorming van urinezuurstenen uitlokken. Denk aan:

- vlees en vleeswaren
- gevogelte zoals kip, kalkoen
- wild
- vis, schaal- en schelpdieren
- kaas
- ei
- melk en melkproducten zoals vla, yoghurt, kwark, pudding

Gebruik daarom niet meer dan 100 gr vlees, vis of kip bij de warme maaltijd. En maximaal 2 tot 3 melkproducten per dag, en 1 tot 2 plak(ken) kaas.

Gebruik zo min mogelijk purine

Sommige producten bevatten veel purine. Heeft u last van urinezuurstenen? Let dan op eventuele purine in uw voeding. Purine bevordert de vorming van urinezuurstenen. Gebruik daarom alleen bij uitzondering:

- vis: met name ansjovis, sardines, krab, haring, makreel, hom, garnalen, sprot, wijting
- orgaanvlees: lever, niertjes, zwezerik en hersenen, en vleeswaren met orgaanvlees zoals gekookte lever, leverworst, smeerworst, Hausmacher, Berliner, enzovoort
- gistextract (Marmite)
- wees matig met alcohol: vooral in bier zit veel purine

Zorg voor voldoende kalium

Kalium is een mineraal dat de vorming van urinezuurstenen helpt voorkomen. De volgende producten bevatten veel kalium:

- aardappelen
- groenten
- fruit (vers en gedroogd zoals abrikozen, pruimen, vijgen), vruchtensap
- peulvruchten
- koffie
- noten en pinda's
- cacao en chocolade

■ Uw vragen

Met vragen kunt u op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met de afdeling diëtetiek:

- **locatie Alkmaar**, telefoon 072 - 548 3552,
e-mail dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- **locatie Den Helder**, telefoon 0223 - 69 6329,
e-mail dietetiek-denhelder@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling dietetiek
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 270453/2019.12

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.