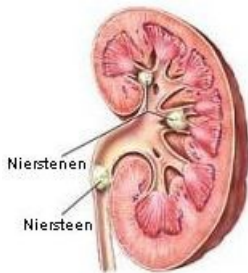


Voeding bij nierstenen

Bij u zijn calciumoxalaatstenen vastgesteld in de urinewegen. Dat is een moeilijk woord voor nierstenen die zijn opgebouwd uit calcium en oxalaat. Nierstenen komen vaak voor, maar geven lang niet altijd klachten. Soms veroorzaken ze hevige pijnaanvallen. Nader onderzoek is nodig als iemand herhaaldelijk last heeft van nierstenen. In deze folder leest u over het ontstaan, de behandeling en het voorkomen van nierstenen door middel van voedingsmaatregelen.

Hoe ontstaan nierstenen?

Nierstenen kunnen ontstaan, doordat de urine oververzadigd is met stoffen die uitgescheiden moeten worden. Bij calciumoxalaatstenen zijn dit calcium- en oxalaationen. Uit deze stoffen kunnen kleine kristallen ontstaan. Kleine kristallen worden meestal uitgescheiden met de urine. Maar wanneer deze deeltjes vast blijven zitten in de nieren, kunnen ze uitgroeien tot nierstenen. Ook andere stoffen kunnen effect hebben op de processen die zorgen voor steenvorming. Een hoge natrium-, calcium-, urinezuur-, en oxalaatuitscheiding en een lage citraatuitscheiding in de urine bevorderen de vorming van calciumoxalaatstenen. Ook zijn er stoffen die de vorming van calciumoxalaatstenen tegengaan, bijvoorbeeld citraat, een stof die veel in citrusvruchten zit. Met behulp van aanpassingen in de voeding kan de kans op nieuwe nierstenen aanzienlijk verminderd worden.



Waarom een dieet?

De behandeling van nierstenen is gericht op het voorkomen van nieuwe nierstenen.

Voeding en calciumoxalaatstenen

Onderstaande voedingsadviezen zijn een richtlijn en van algemene aard. Voor een advies op maat of wanneer onderstaande adviezen ingepast moeten worden in een bestaand dieet (bijvoorbeeld voor een ander ziektebeeld) is het wenselijk dat u behandeld wordt door een diëtist.

Drink voldoende vocht: 2.5 - 3 liter per dag

Vocht is een van de belangrijkste voedingsfactoren die invloed heeft op de vorming van nierstenen. Bij een onvoldoende vochtinname wordt de urine te geconcentreerd en is de kans op kristalvorming groter. Aanbevolen wordt om 2.5 - 3 liter vocht per dag te gebruiken om te bereiken dat u ongeveer twee liter per dag plast. Ook in de avond voldoende drinken wordt aanbevolen. Op die manier voorkomt u dat de urine in de nacht te sterk geconcentreerd wordt. Geschikte dranken zijn: kraanwater, mineraalwater, vruchtensap en (light) frisdrank zonder fosfaat (let op: vruchtensap en frisdrank bevatten wel veel suikers en calorieën). Minder geschikte dranken zijn: (sterke) thee en frisdranken met fosfaat (bekijk hiervoor de ingrediëntenlijst). Deze dranken verhogen het risico op steenvorming.

Beperk het gebruik van zout

Een hoge zoutinname kan het risico op steenvorming verhogen. Wees matig in het gebruik van keukenzout. Voeg geen of zo min mogelijk zout toe bij het bereiden van de maaltijd. Door de fabrikant wordt aan veel voedingsmiddelen zout toegevoegd. Producten die veel zout bevatten zijn o.a.: kant-en-klare sauzen en soepen, kant-en-klaarmaaltijden, bouillonblokjes, ketjap, strooiaroma, kruidenmengsels, vleeswaren (bijv. rauwe ham en rookvlees), rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, kaas, haring, ansjovis, bokking, zoutjes, borrelnoten en snacks (bijvoorbeeld bamiballen, frikadellen). Probeer de inname van deze producten te verminderen.

Zorg voor voldoende inname van citraat (citroenzuur)

Citraat (citroenzuur) zorgt ervoor dat calcium- en oxalaatkristallen minder snel uit kunnen groeien tot grotere nierstenen. Citraat heeft dus een beschermend effect. Een grote leverancier van citraat is citrusfruit. Voorbeelden van citraatrijke producten zijn: citroen(sap), limoen(sap), sinaasappel(sap) en ananas(sap). Verwar citroenzuur niet met ascorbinezuur (vitamine C). Eet dagelijks in ieder geval twee stuks fruit en kies dan vaker voor citrusfruit. Citraat wordt ook vaak ingezet als medicatie.

Gebruik niet te veel dierlijk eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. We hebben daarom iedere dag eiwit nodig, want het lichaam kan geen reservevoorraad aanleggen. Een te grote hoeveelheid (dierlijk) eiwit wordt echter afgeraden, omdat het de kans op nierstenen vergroot. Producten die veel eiwit bevatten zijn: vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, eieren, noten, pinda's, sojaproducten en peulvruchten. Minder eiwit zit in: brood, beschuit, aardappelen, rijst, deegwaren, groenten, fruit, zuurtjes, jam, hagelslag, honing en stroop. Streef ernaar niet meer dan 100 gram vlees/vis/gevogelte per dag te gebruiken.

Gebruik voldoende kalium en vezels

Een te lage inname van kalium (een mineraal) en (voedings)vezels kan het risico op steenvorming verhogen. Fruit en groenten bevatten zowel veel kalium als vezels. Volkoren producten bevatten veel vezels. Aanbevolen wordt om dagelijks twee stuks fruit en 250 gram groenten te gebruiken. Kies daarnaast voornamelijk voor volkoren producten. Vermijdt daarbij groente- en fruitsoorten die veel oxaalzuur bevatten (zie hieronder).

Eetpatroon met normaal calciumgehalte

Een eetpatroon met een normale hoeveelheid calcium zorgt voor minder losse deeltjes oxalaat in de urine, waardoor het risico op kristalvorming afneemt. Aanbevolen wordt om ongeveer 3-4 porties melk(producten) en 1.5 plak kaas per dag te gebruiken. Daarnaast krijgt u ook een beetje calcium binnen via bijvoorbeeld groente, noten en peulvruchten. Belangrijk is dat melkproducten bij de maaltijd gegeten of gedronken worden.

Vermijd oxalaatrijke producten

De inname van veel oxalaat zorgt voor meer losse deeltjes oxalaat in de urine, waardoor het risico op steenvorming toeneemt. Oxaalzuurrijke groentesoorten zijn: spinazie, rabarber, (snij)biet en bruine bonen. Daarnaast bevatten cacao en chocolade, noten, zemelen, bulgur, aardappelen (met schil) en (sterke) thee veel oxaalzuur.

Vermijd grote hoeveelheden vitamine C

Gebruik geen hoge dosis vitamine C (door middel van het innemen van een supplement), dit verhoogt de kans op calciumoxalaatstenen.

Nastreven van een gezond gewicht

Er zijn aanwijzingen dat overgewicht het risico op nierstenen vergroot. Aanbevolen wordt om een gezond gewicht in stand te houden of af te vallen bij overgewicht.

Medicijnen

Bepaalde afwijkingen in bijvoorbeeld de urine kunnen goed verholpen worden met behulp van medicijnen. Van deze medicijnen is aangetoond dat ze de kans op herhaalde niersteenvorming verminderen. Als voedingsadviezen onvoldoende helpen zullen deze medicijnen zo nodig worden voorgeschreven door uw behandelend arts.

Heeft u nog vragen?

Vragen over uw medicijnen of ziektebeeld kunt u bespreken met uw behandelend arts.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: vrijdag 7 december 2018