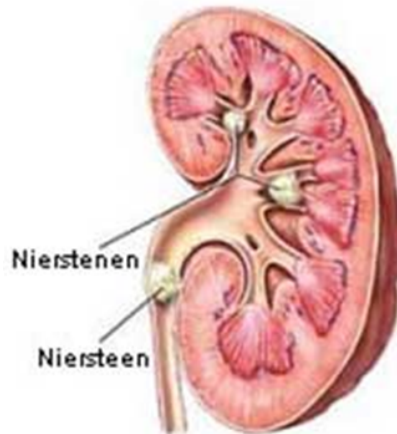


Preventieve maatregelen voorkoming nierstenen



U ontvangt deze informatie, omdat recent bij u nierstenen zijn geconstateerd. De kans op herhaling van niersteenvorming kan oplopen tot 80 procent in tien jaar tijd. In deze patiënteninformatie leest u wat u zelf kunt doen om de kans op nierstenen te verkleinen.



Leefregels

Door een aantal simpele leefregels te volgen, kunt u zelf veel doen om de kans op nierstenen te verkleinen. Dit gaat met name om een aantal aanpassingen in uw eet- en drinkpatroon.

Vochtinname

Ons belangrijkste advies is veel water drinken. Drink minimaal 2,5 liter water verspreid over de dag en in het bijzonder ook tijdens de maaltijden.

Hierdoor worden afvalstoffen in de urine verdund, waardoor zich minder snel kristallen kunnen ontwikkelen. Misschien vindt u het in het begin moeilijk om meer te drinken. Maar al na enkele weken zult u merken dat u hieraan went en dat het makkelijker gaat.

Oxalaatrijke voeding

Probeer het gebruik van oxalaatrijke producten te beperken. Oxalaat is een belangrijke boosdoener bij de ontwikkeling van urinewegstenen. Het is een stofje dat voorkomt in bepaalde voedingsmiddelen, waaronder:

- thee, ijsthee en cola
- verse bladgroenten (spinazie, rabarber, postelein, bieten, knolselderij, raapstelen)
- chocolade
- soja
- noten

Dierlijke eiwitten

Varieer uw dieet met niet te veel dierlijke eiwitten. Wij adviseren drie tot vijf keer per week vlees.

Calciumrijke voeding

Let op dat u dagelijks calcium gebruikt (denk aan melk, yoghurt, kaas), want het geheel vermijden van calcium uit het dieet kan vroegtijdige botontkalking tot gevolg hebben. Wij adviseren twee melkproducten per dag.

Zout

Beperk overmatig zoutgebruik. Wij adviseren 3 tot 5 gram per dag.

Preventieve maatregelen voorkoming nierstenen

Overgewicht

Probeer overgewicht te vermijden of te verminderen.

Uitzonderingen

In sommige gevallen zijn strengere diëten en/of medicatiegebruik vereist, eventueel onder begeleiding van de nefroloog en/of diëtisten. Als dit ook voor u geldt, zal de uroloog dit persoonlijk met u bespreken.