

Preventie van nier- en ureterstenen

Als u een niersteen hebt gehad hebt u 50% kans om weer een steen te krijgen. Met de algemene voedingsadviezen kunt u veel doen om deze kans te verkleinen. Verderop in deze folder vindt u specifieke adviezen bij de verschillende soorten nierstenen.

Algemene preventieve maatregelen:

Om de vorming van nieuwe stenen tegen te gaan kan je volgende maatregelen nemen:

1. Verhoogde vochtinname

- Dagelijks zou er 2 liter urine geproduceerd moeten worden per 24u. Dus drink voldoende, nl. 2 à 3 l/dag. Dit is wellicht de **belangrijkste** algemene preventie maatregel. Hoe lichter je urine, hoe beter.
- Pas je hoeveelheid vocht aan weer en activiteit:
 - Bij warm weer extra drinken !
 - Bij fysiek zwaar werk en sport extra drinken !
- Spreid je vochtinname:
 - Drink kleine hoeveelheden over de dag. Wacht niet langer dan 2u zonder iets te drinken.
 - Drink ook voor het slapengaan (250 ml), eventueel ook bij wakker worden 's nachts.
 - Bij voorkeur: zoutarme waters, caloriearme dranken zoals lichte koffie, kruidenthee, sap van citrusfruit (citraat), melk
 - Beperken: cola of andere frisdranken, sterke koffie en thee, wijn, bier en alcohol

2. Gezond gewicht en aandacht voor gezonde voeding en levensstijl

- Steef naar een BMI <25 kg/m²
- Gezonde voeding:
 - Beperk suikers (frisdranken, fastfood, snoep,....)
 - Eet voldoende voedingsvezels. Zet volkoren producten, groenten en fruit dagelijks op je menu.
 - Beperk de inname van verzadigd vet en geef voorkeur aan gezonde vetten.

- Goede levensstijl:
 - Stoppen met roken
 - Voldoende lichaamsbeweging (min. 30 min/dag)
 - Stress beperken
 - Goede nachtrust

Specifieke adviezen bij de verschillende soorten nierstenen

Indien je nog niet weet welke niersteen je hebt kan je altijd de algemene voedingsadviezen bij nierstenen opvolgen. Hieronder extra specifieke adviezen per soort niersteen.

Calciumbevattende stenen

Calcium-oxalaatstenen komen voor in ongeveer 80% van de nierstenen. Calcium verbindt zich met oxalaat en fosfaat in de darmen en urinewegen, dit zorgt voor de vorming van deze harde calciumstenen. Hoewel er geen directe aanwijsbare oorzaak is van calciumoxalaat nierstenen kunnen een aantal factoren wel degelijk invloed hebben op de steenvorming van calciumoxalaat.

1. Inname van calcium

- Een streng calciumarm dieet is weinig zinvol omdat het lichaam zal reageren door een verhoogde oxalaat-opname uit de darm en een heropname van calcium uit de beenderen.
- Praktisch: komt dit neer op maximum twee melkproducten per dag (800-1000 mg Ca per dag)

2. Inname van zout

- Een hoge zoutinname verhoogt de uitscheiding van calcium in de urine. Daarom wordt een zoutarme voeding (= max. 6g zout/dag) aangeraden.
- Praktisch:
 - Geen zout toevoegen bij de bereidingen
 - Beperk zoutrijke/natriumrijke producten zoals bouillonblokjes, kant-en-klare producten, sauzen, zoutrijke vleeswaren, pizza, chips,...

3. Inname van oxalaat

- Gebruik zo min mogelijk voedingsmiddelen die veel oxalaat bevatten zoals donker bier, thee, chocolade, chocolademelk, cola, tofu, spinazie, rabarber, rode biet, noten, thee, aardbeien, bessen, zurkel,...

Praktisch: beperkt gebruik van deze producten is toegelaten. Overvloedig gebruik moet vermeden worden.

4. Inname Vit C

- Voorkom een megadosis van Vit C door het gebruik van voedingssupplementen. Vit C breekt af tot oxalaat en vergroot opnieuw de kans tot steenvorming.
- Praktisch: wanneer je 2 stukken fruit en 200 g groente eet per dag krijgt je al voldoende Vit C binnen.

5. Inname van dierlijke eiwitten

- Een hoge inname van dierlijke eiwitten geeft een verhoogde uitscheiding in de urine van calcium, urinezuur en oxalaat.
- Praktisch: Gebruik niet meer dan 1-2 plakjes vleeswaren en 1 portie vlees/vis van 150g en 2 melkproducten/dag.

6. Inname van citraatrijke voeding

- Probeer een citraatrijke voeding na te streven dit verhoogt de pH in de urine. Eet dus voldoende groenten en fruit.

Struvietstenen/ magnesium-ammoniumfosfaatstenen

Struvietstenen komen voor in ongeveer 10 à 15% van de nierstenen.

Urineweginfecties met ureumsplitsende bacteriën kunnen magnesium-ammoniumfosfaatstenen veroorzaken. Deze bacteriën zetten ureum om in ammonium wat een stijging van de pH van de urine teweegbrengt. Deze alkalische of hogere pH bevordert de vorming van magnesium-ammoniumfosfaatstenen. Voeding speelt hier minder een rol in het ontstaan en de behandeling van deze stenen. Wel kunnen naast de algemene adviezen zoals voldoende drinken en een volwaardige voeding onderstaande adviezen als ondersteuning hulp bieden.

1. Inname van calcium

- Vermijd een te hoge inname van calcium
- Praktisch: komt dit neer op maximum twee melkproducten per dag (800-1000 mg Ca per dag)

2. Inname van acidifierende of zure voedingsmiddelen (lage pH)

- Voedingsmiddelen met een lage pH helpen de pH van de urine te verlagen.
- Praktisch: acidifierende voedingsmiddelen zijn vlees, vis, zeevruchten, ei, kaas, noten, brood, granen, pasta, rijst, maïs, bessen, pruimen,...

Urinezuurstenen

Urinezuurstenen komen voor in ongeveer 5% van de nierstenen. Een verhoogd urinezuurgehalte en een zure pH van de urine worden als risicofactoren gezien voor het ontwikkelen van urinezuurstenen. Aangezien urinezuur in zure urine slecht oplosbaar is, zal het urinezuur neerslaan en zo aanleiding geven tot steenvorming. Naast het algemene advies van voldoende te drinken en een volwaardige voeding, helpen onderstaande adviezen het ontstaan van urinezuurstenen te voorkomen.

1. Inname van purinerijke voeding
 - Purine komt voornamelijk voor in wijn, bier, vis (met name in ansjovis, sardines, krab, haring, makreel, garnalen, sprong, wijting), orgaanvlees (lever, niertjes, zwezerik en hersenen), vlees, kip, wild, gevogelte, gistrijke producten en peulvruchten.
 - Praktisch: beperkt gebruik van deze producten is toegelaten. Overvloedig gebruik moet vermeden worden.
2. Inname van dierlijke eiwitten
 - Een hoge inname van dierlijke eiwitten geeft een verhoogde uitscheiding van urinezuur in de urine en een verlaagde citraatuitscheiding.
 - Praktisch: Gebruik niet meer dan 1-2 plakjes vleeswaren en 1 portie vlees/vis van 150g en 2 melkproducten/dag.
3. Inname van alkalische voedingsmiddelen (hoge pH)
 - Voedingsmiddelen met een hoge pH helpen de pH van de urine te verhogen. Bij een pH > 6 kan urinezuur niet meer neerslaan.
 - Praktisch: alkalische voedingsmiddelen zijn alle groenten, de meeste vruchten, melk, yoghurt en karnemelk.
4. Inname van alcohol
 - Alcohol vermindert de afscheiding van urinezuur door de nieren. Beperk daarom het alcoholverbruik.

Cystinestenen

Deze soort stenen komen minder frequent voor, slechts in ongeveer 1% van de nierstenen. Cystinestenen ontstaan ten gevolge van cystinurie, een erfelijke aandoening dat gekenmerkt wordt door een verminderd resorptiemechanisme in de nieren van vier aminozuren waardoor voornamelijk het slecht oplosbare aminozuur cystine aanleiding zal geven tot steenvorming.

1. Inname van zout

- Een zuinige zoutinname vermindert de kans op vorming van cystinestenen. Daarom wordt een zoutarme voeding (= max. 6g zout/dag) aangeraden.
- Praktisch:
 - Geen zout toevoegen bij de bereidingen
 - Beperk zoutrijke/natriumrijke producten zoals bouillonblokjes, kant-en-klare producten, sauzen, zoutrijke vleeswaren, pizza, chips,...

2. Inname van alkalische voedingsmiddelen (hoge pH)

- Voedingsmiddelen met een hoge pH helpen de pH van de urine te verhogen.
- Praktisch: alkalische voedingsmiddelen zijn alle groenten, de meeste vruchten, melk, yoghurt en karnemelk.