

Voedingsadvies bij nierstenen



Voedingsadvies

bij nierstenen

Nierstenen

Nierstenen ontstaan door een te hoge concentratie van steenvormende zouten (zoals calcium, oxalaat ...) in de urine. Als de urine te veel van deze zouten bevat, kunnen ze neerslaan in de vorm van kristallen en zich ontwikkelen tot nierstenen.

Er bestaan verschillende soorten nierstenen: calcium-oxalaatstenen, calcium-fosfaatstenen, urinezuurstenen, struvietstenen, cystinestenen ...

In de niersteenkliniek onderzoeken we met een metabool bilan over welk steentype het gaat en welke uw risicofactoren voor niersteenvorming zijn. Daarnaast onderzoeken we ook wat u als niersteenpatiënt kan ondernemen om verdere steenvorming te voorkomen.

Voldoende drinken, een gezond voedingspatroon en een gezonde levensstijl worden algemeen aangeraden om nierstenen te voorkomen.

Voldoende vochtinname

De belangrijkste oorzaak van nierstenen is onvoldoende vochtinname. Door weinig te drinken, wordt de urine meer geconcentreerd en vormen nierstenen zich makkelijker. We adviseren daarom om **2,5 tot 3 liter vocht te drinken doorheen de dag en nacht (over 24 uur)**.

Deze dranken drinkt u het best:

- Kraantjeswater
- Plat of spuitwater (< 50 mg Na/l), bv. *Spa, Bru, Volvic, Montcalm, Nestlé-Pure Life*

Drink je liever een ander merk?
Vraag advies aan je diëtiste!

- Verse soep
- Koffie of thee (met mate)
- Ter afwisseling: light frisdranken (behalve cola)

Deze dranken drinkt u beter niet:

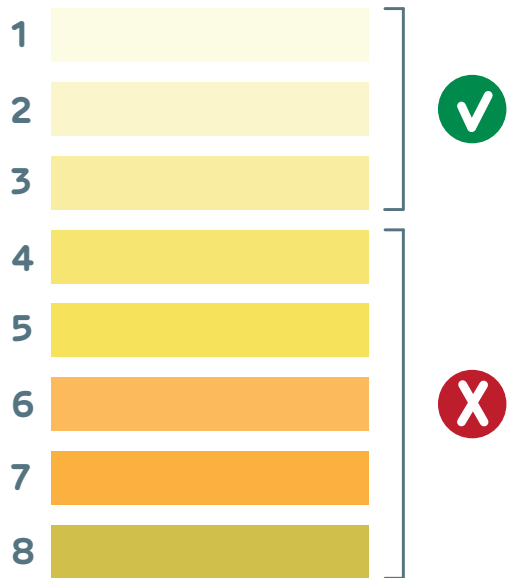
- Plat of spuitwater (> 50 mg Na/l), bv. *Vichy, Apollinaris, Badoit ...*
- Vruchtensappen
- Frisdranken
- Alcohol
- Sterke koffie

Tips om uw vochtinname te stimuleren:

- Start de ochtend met een fris glas water.
- Spreid uw vochtinname over de hele dag.
- Drink een glas water voor het slapengaan.
- Neem een flesje water mee voor onderweg in de auto.
- Zet een glas, fles of drinkbus in het zicht. Zo drinkt u automatisch meer.
- Voeg een smaakje toe aan uw water, bv. komkommer, munt, citroen, gember, frambozen ...

De kleur van uw urine vertelt u of u voldoende gedronken hebt doorheen de dag. Urine moet bleek tot kleurloos zijn. Donkergekleurde urine betekent dat uw urine te geconcentreerd is en dat u meer moet drinken.

Stemt de kleur van uw urine overeen met kleur 1, 2 of 3 in het schema, dan drinkt u voldoende. Stemt de kleur van uw urine overeen met kleur 4 tot 8, dan raakt u gedehydrateerd en moet u meer drinken.



Gezonde voeding

Het niersteentype en het resultaat van het metabool bilan nierstenen, bepaalt welke van onderstaande adviezen nuttig zijn op gebied van niersteenpreventie en welke minder of niet van toepassing zijn.

Zoutbeperking

Dit is vooral aangewezen als in het metabool bilan een te hoge calciurie (calcium uitscheiding in de urine) werd vastgesteld. Een hoge zoutinname veroorzaakt te veel calcium in uw urine en geeft een groter risico op calciumbevattende nierstenen. **Beperk daarom uw zoutinname tot 5-6 gram/dag.**

Hoe?

- Gebruik geen zout bij het bereiden van uw warme maaltijd of aan tafel.
- Vermijd heel zoutrijke voedingsmiddelen.



Toegelaten

- Alle verse kruiden zoals basilicum, peterselie, bieslook, dragon, tijm ...
- Gedroogde kruiden zonder zout bv. gember, nootmuskaat, look, cayenne, curry ...
- Kruidenmengelingen zonder zout (bekijk het etiket).
- Bouillonblokjes zonder zout bv. Damhert.
- Alle verse en onbewerkte vleessoorten bv. biefstuk, rosbief, varkenshaasje, kipfilet ...
- Alle verse groenten & soep bereid zonder zout.
- Zoutarme kazen bv. Boursin, Chavroux, mozzarella, Philadelphia, plattekaas ...



Vermijden

- Keukenzout, selderijzout, zeezout, fleur de sel, gejodeerd zout, grof zout ...
- Kruiden- en specerijenmengelingen met zout bv. kippenkruiden, spaghettikruiden ...
- Bouillonblokjes, bouillonpoeder, vleesextracten (Oxo), oplossoep, soep uit blik of brik.

- Zoutrijke charcuterie bv. rookvlees, rauwe ham, gerookt spek, salami, gedroogd vlees, filet de saxe, filet d'anvers ...
- Gepaneerd vlees, vleesbereidingen met kaas bv. cordon bleu, kaashamburger ...
- Gepaneerde vleesvervangers bv. groenteburger, gepaneerde quornfilet ...
- Kant-en-klare visbereidingen, gepaneerde vis, gerookte vis, rolmops, pekelharing, ansjovis in blik, stokvis.
- Kant-en-klare maaltijden bv. pizza, lasagne, fastfood, diepvriesmaaltijden, aardappelbereidingen ...
- Bereide diepvriesgroenten, groenten in blik of glas, groenten in stoomzakjes, tomatenpuree.
- Verschillende soorten kazen bv. smeer- en smeltkazen, Brusselse kaas, blauwe schimmelkazen (bv. Roquefort), Parmezaanse kaas ...
- Zoute snacks zoals chips, nootjes, zoutkoekjes, olijven.
- Mosterd, pickles, ketchup, tafelzuren (bv. augurken, kappertjes, ajuintjes), sojasaus
- Sport- en energiedranken
- Zout water (> 50 mg Na/l) bv. Vichy, Badoit, Apollinaris, Tönissteiner

Voldoende calciumname

Calcium is essentieel voor de ontwikkeling en instandhouding van het skelet, maar het vermindert ook het risico op de vorming van calciumoxalaatstenen. Vooral wanneer het gebruikt wordt **bij de maaltijden**, omdat calcium dan fungeert als oxalaatbinder in het maag-darmstelsel.

Kies per dag **3 tot 4 porties calciumrijke voedingsmiddelen** om aan uw dagelijkse calciumbehoefte te komen. De belangrijkste bronnen van calcium zijn:



- Melk- en melkproducten (bij voorkeur ongesuikerd), zoals yoghurt.
- Magere en halfvette kazen.
- Calciumverrijkte plantaardige dranken *bv. Alpro*
- Calciumrijk water

Als u risico loopt op calciumoxalaatstenen is het belangrijk dat u calcium inneemt bij de maaltijden, bv. spinazie in bechamelsaus.

Vermijd oxalaatrijke voedingsmiddelen

Een te hoge inname van oxalaatrijke voedingsmiddelen kan het risico op calcium-oxalaat bevattende nierstenen vergroten. Er zijn verschillende manieren om de inname te beperken, afhankelijk van de oorzaak:

- **Eet of drink bij elke maaltijd iets dat calcium bevat.** Calcium gaat een verbinding aan met oxalaat in het spijsverteringsstelsel en verhindert de opname ervan. Een te lage inname van calcium kan bijdragen tot een te hoog oxalaatgehalte in de urine.
- Chronisch en frequent gebruik van antibiotica kan hyperoxalurie (te hoog oxalaatgehalte in de urine) veroorzaken. In dat geval is een **probioticum** aange-

wezen.

- Een aantal specifieke voedingsmiddelen kunnen bijdragen tot een hoog oxalaatgehalte in de urine. Beperk deze voedingsmiddelen, maar schrap ze niet volledig uit de voeding. Combineer een oxalaatrijk voedingsmiddel met een melkproduct of water.





De voornaamste bronnen van oxalaat zijn:

- Spinazie, zuring, rabarber, (snij)biet.
- Peulvruchten (bonen,sojabonen,linzen ...)
- Chocolade- en afgeleiden (pralines, chocolousse ...)
- Alle soorten noten (behalve kastanjes).
- Volkoren brood, roggebrood ...
- Thee (zwarte en groene).
- Alle soorten bessen (aardbeien,bramen, bosbessen, frambozen ...)

Beperk dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitten kunnen de hoeveelheid urinezuur en calcium in uw urine verhogen. Beperk daarom grote porties vlees of vis (max 150 g/dag) en schakel één keer per week een vleesvervanger in.

Tips:

- Kies voor onbewerkte vleessoorten bv. kipfilet, biefstuk, varkensmignonette, varkenshaasje, lamsvlees ...
- Vermijd bereide vleessoorten zoals gehakt, hamburger, worst, cordon bleu, schnitzel ...
- Eet 1 à 2 keer per week verse vis, alle soorten.
- Schakel één keer per week een vleesvervanger in.

Eet voldoende groenten en fruit

Eet dagelijks 300 gram groenten en 2 tot 3 stukken fruit. Ze zijn een bron van voedingsvezels, vitamines en mineralen.

Vermijd geraffineerde suikers en fructose

Eens zondigen kan zeker, maar beperk zoetigheden zoals gebak, koekjes, snoep, chocolade, fast-food ... tot één keer per dag.

Gezonde levensstijl

- Streef een gezond gewicht na (een BMI tussen 20 en 25).
- Stop met roken.
- Beweeg voldoende (> 30 minuten per dag).
- Verminder stress.
- Neem voldoende nachtrust.

Laat uw bloeddruk regelmatig controleren en laat bij een bloedafname ook het suikergehalte en de vetten bepalen.

Contact

Arts nierziekten

Dr. Simon Van Hooland

T 09 224 65 53

Diëtiste nierziekten

T 09 224 62 08

Secretariaat nierziekten

Straat 69

T 09 224 65 50

artikel 21.782 | Laatste update: november 2020

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opgesteld, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.