

Voedingsadvies bij nierstenen

Wat zijn nierstenen?

Een niersteen is opgebouwd uit een groot aantal kleine kristallen die gemaakt zijn in de urine. Meestal verlaten deze kristallen het lichaam met de urine. Soms zijn ze echter te groot en vormen ze een steen. Nierstenen kunnen voorkomen in de nier, urineleider en/of blaas. De samenstelling van de nierstenen kan per persoon verschillen. Ongeveer 80% van de stenen bestaan uit kalk ("calcium") en oxaalzuur: deze stenen worden calciumoxalaat stenen genoemd.

Het belangrijkste advies ter voorkoming van steenvorming is voldoende drinken. Met de urine worden kalk en oxaalzuur uitgescheiden.

Vroeger werd geadviseerd om minder kalk in de voeding te gebruiken. Dit advies heeft echter weinig invloed op de vorming van deze stenen. Het kan zelfs de klachten verergeren. Gebruik dus de geadviseerde hoeveelheid melk- en zuivelproducten die voor iedereen gelden (zie onder).

Wel blijken zoutgebruik en dierlijk eiwit verantwoordelijk te zijn voor een toename van de vorming van nierstenen.

Het voedingsadvies bij nierstenen bestaat uit de volgende punten:

- Zorg voor een urineproductie van minimaal 2½ liter per 24 uur. Drink hiervoor minimaal 3 liter per 24 uur. De vorming van stenen wordt tegengegaan door de ruime urine productie. Is zoveel drinken moeilijk voor u zorg er dan wel voor dat uw urine altijd licht van kleur blijft.
Geschikte dranken zijn: kraanwater, mineraalwater, (ongezouten) bouillon, limonade, melkproducten (volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, zie bladzijde 3) en vruchtensap. Gebruik koffie met mate. Teveel thee en cola is af te raden, evenals alcoholische dranken.
 - Zorg ervoor dat u altijd een glas of flesje water bij de hand heeft.
 - Probeer vaak en goed over de dag verdeeld te drinken; ook 's avonds laat en eventueel 's nachts.
 - Drink steeds als u in de buurt van een kraan bent water; bijvoorbeeld na het tandenpoetsen.
 - Bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning heeft u nog meer vocht nodig.
- Door het gebruik van veel dierlijk eiwit ontstaan sneller nierstenen. Belangrijkste bronnen van dierlijk eiwit zijn: vlees, vleeswaren, kaas, vis, kip, ei, melk en melkproducten. Gebruik producten met dierlijk eiwit volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden (zie bladzijde 3).
- Let op zoutgebruik. Door de inname van veel zout wordt de uitscheiding van kalk door de nieren verhoogd met als gevolg meer kans op nierstenen.
Voeg weinig of geen zout/bouillonblokjes/ toe aan de bereiding van de maaltijden en gebruik weinig kant en klare maaltijden. Let ook op snacks en gezouten noten.

- Gebruik extra fruit en groenten. Deze zijn rijk aan kalium en verminderen de kans op niersteenvorming. Let hier hierbij wel op oxaalzuurrijke producten.
- Oxaalzuurrijke producten beperken indien u calciumoxalaat stenen heeft. Producten die veel oxaalzuur bevatten zijn: sterke, zwarte thee (ook kruiden- en vruchtenthee), ijsthee, cola, spinazie, rabarber, bietjes, postelein, boerenkool, knolselderij, noten en chocola (cacao). Deze producten zijn niet verboden, maar gebruik er niet teveel in één keer van.
- Het gebruik van “kaliumcitraat” helpt bij alle soorten nierstenen. Uit onderzoek blijkt dat het effectief is om iedere dag een klein glaasje (85 ml) citroensap te drinken. Citroensap bevat veel kaliumcitraat.

Soorten nierstenen

Er bestaan verschillende soorten nierstenen met telkens een andere behandeling.

- **Calciumstenen**
Deze nierstenen bestaan uit calciumzouten, zoals calciumfosfaat en/of calciumoxalaat. Dit zijn vaak kleine stenen. Deze kleine scherpe calciumoxalaat stenen veroorzaken de meeste last. Ongeveer 85% van de niersteenstenen zijn calciumstenen.
- **Struvietstenen/ammoniummagnesiumfosfaatstenen**
Stenen die uit struviet (magnesium-ammoniumfosfaat) bestaan komen vooral voor bij vrouwen. Deze stenen bevatten bacteriën waardoor ze ook wel infectiestenen worden genoemd. De bacteriën maken een enzym dat er voor zorgt dat er stenen ontstaan. Deze stenen veroorzaken nierontstekingen waardoor de nieren minder goed gaan werken. 10 à 15% van de nierstenen zijn struvietstenen.
- **Urinezuurstenen**
Urinezuurstenen ontstaan door te veel urinezuur in de urine. Dit kan komen door purines. Purines zijn stoffjes die onder andere in vlees en vis zitten. Te veel urinezuur kan ook komen door bepaalde ziekten (bijvoorbeeld jicht), lage urineproductie (weinig drinken, veel zweten, diarree) of door een lage zuurgraad (pH) van de urine. Ongeveer 5% van de nierstenen zijn urinezuurstenen.
- **Cystinestenen**
Cystinestenen komen zelden voor. Cystine is een aminozuur (aminozuren zijn de bouwstenen van de eiwitten) en komen alleen voor bij mensen met een erfelijke afwijking die cystinurie heet. Van de niersteenpatiënten heeft ongeveer 1% cystinestenen.

Meer informatie

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Nierstichting Nederland

De Nierstichting zet zich in voor een optimale behandeling en preventie van nierziekten. Vraag meer informatie aan via: Postbus 2020, 1400 DA Bussum, ☎ (035) 697 8000. Of kijk op de website: www.nierstichting.nl

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/ halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht**	1½-2	1½-2	1½-2

*) Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

***) Het vochtadvies bij nierstenen is groter. Zie tekst brochure.

Voor vragen of opmerkingen

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere.

De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771.

Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.