

Voedingsadvies bij nierstenen

Wat u mag eten en drinken (en wat liever niet)

Wat zijn nierstenen?

Nierstenen zijn opgehoopte zoutkristallen in uw nieren. Kleine steentjes plast u uit. Grotere kunnen vast blijven zitten en pijn doen. Heeft u een niersteen gehad? Dan heeft u 50% kans om er weer een te krijgen. Met de juiste voeding verkleint u die kans. In deze folder leest u ons voedingsadvies.

Nieren zuiveren uw bloed

Een mens heeft twee nieren die het bloed zuiveren. Afvalstoffen en overtollig vocht brengen ze naar uw blaas, zodat u deze kunt uitplassen.

Teveel zouten in uw urine

Nierstenen komen 3 tot 4 keer vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Er zijn verschillende oorzaken. De belangrijkste: teveel zouten in de urine. Deze kunnen neerslaan in kristallen en nierstenen worden.

Zo krijgt u teveel zouten in uw urine:

- **Er is te weinig urine**
Dit komt door te weinig drinken, diarree of veel zweten.
- **Te hoge uitscheiding van zouten**
Hierdoor is de kans op steenvorming groter.
- **Verstoorde zuurgraad van uw urine**
Dit versterkt de neerslag van zouten in kristallen en zorgt voor meer steenvorming.
- **Veranderde samenstelling van urine**
Er kan een tekort zijn aan bepaalde

stoffen die de vorming van stenen tegengaan.

Heeft u eenmaal steentjes? Dan verlaten ze uw lichaam meestal via uw urine. Zijn ze te groot? Dan komen ze in uw nier vast te zitten. Dit kan pijn doen. Deze pijn noemen we ook wel *nierkoliek*.

Soorten nierstenen

In deze folder geven we informatie over 4 verschillende soorten nierstenen:

1. Calciumstenen
2. Struvietstenen
3. Urinezuurstenen
4. Cystinestenen

Calciumstenen

Deze nierstenen bestaan uit calciumzouten. Meestal zijn ze klein. De meeste last heeft u van kleine, scherpe calciumoxalaatstenen. Zo'n 85% van alle nierstenen zijn calciumstenen.

Struvietstenen

Deze nierstenen komen vooral voor bij vrouwen. We noemen ze ook wel infectiestenen: ze bevatten bacteriën die een enzym maken dat zorgt voor struvietstenen. Deze stenen veroorzaken nierontstekingen waardoor uw nieren minder goed werken. Zo'n 10% van alle nierstenen zijn struvietstenen.

Urinezuurstenen

Deze nierstenen ontstaan door te veel urinezuur in uw urine. Dit kan komen door purines: stofjes die vooral in vlees en vis zitten. Teveel urinezuur kan ook komen door:

- bepaalde ziekten (jicht);
- lage urineproductie (weinig drinken, veel zweten, diarree);
- lage zuurgraad van urine.

Cystinestenen

Deze nierstenen bestaan uit cystine, een aminozuur. Dit is een bouwsteen van eiwitten. Cystinestenen komen alléén voor bij mensen met de erfelijke afwijking cystinurie. Ongeveer 1% van de patiënten met nierstenen heeft deze vorm.

Algemeen voedingsadvies

Drink veel

Drink elke dag 2,5 tot 3 liter vocht om uw urine te verdunnen. Dit is gelijk aan 12 tot 16 kopjes. Door de urine te verdunnen, verkleint u de kans op steenvorming.

Tips om veel te drinken:

- Drink vaak en verdeeld over de dag
Drink ook 's morgens vroeg, na maaltijden, 's avonds laat en tijdens de nacht. Houd de periode waarin u niets drinkt zo kort mogelijk.
- Drink elke keer een beetje water
Na een toiletbezoek of na tandenpoetsen bent u in de buurt van een kraan. Neem dan een slokje.
- Houd lege kopjes bij
Schrijf het aantal lege kopjes of glazen op. Of giet eenzelfde hoeveelheid in een litermaat. Zo ziet u of u echt 2,5 tot 3 liter drinkt.
- Drink deze dranken:
(Mineraal)water, kruidenthee, vruchtenthee (maximaal 1 liter), koffie, bouillon, limonade, (light) frisdrank (behalve cola), melkproducten (maximaal 4), vruchtensap (maar geen grapefruit) en alcoholvrij bier.
- Varieer
Door te variëren drinkt u gemakkelijker veel vocht. Voeg aan water een beetje siroop, sap of een schijfje citroen toe.

- Drink soms iets meer
Bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning heeft u méér vocht nodig. Let er op dat uw urine licht van kleur blijft.

Voorkom een megadosis Vitamine C

Kijk uit met voedingssupplementen. Teveel vitamine C in de urine vergroot de kans op steenvorming. Eet u per dag 2 stuks fruit en 200 gram groente? Dan krijgt u genoeg vitamine C binnen.

Matig met alcohol

Wees matig met alcohol. Gebruik niet meer dan 2 tot 3 glazen alcoholische drank per dag. Het liefst ook niet elke dag.

Volwaardige voeding

Zo ziet volwaardige voeding eruit:

| Voedingsmiddel | 20-50 jaar | 50-70 jaar |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Brood | 5-7 sneetjes | 4-6 sneetjes |
| Halvarine | Dun smeren | Dun smeren |
| Kaas | 1-2 plakken | 1-2 plakken |
| Vleeswaren | 1-2 plakken | 1-2 plakken |
| Melk(producten) | 2-3 glazen (300-450 ml) | 3-4 glazen (400-550 ml) |
| Vlees, kip, vis | 100 gr rauw, 75 gr gaar | 100 gr rauw, 75 gr gaar |
| Margarine voor de bereiding (warme maaltijd) | 15 gr (1 eetlepel) | 15 gram (1 eetlepel) |
| Aardappelen | 3-5 stuks | 3-4 stuks |
| Groente | 3-4 grote lepels | 3-4 grote lepels |
| Fruit | 2 stuks | 2 stuks |

Advies per niersteen

Weet u nog niet welke niersteen u heeft? Houd u zich dan aan ons algemene voedingsadvies. Hieronder vindt u advies per niersteen:

Calciumstenen

Gebruik zo min mogelijk voedingsmiddelen met oxaalzuur:

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid oxaalzuur (mg/100 g) |
|---|----------------------------------|
| Spinazie | 600 |
| Rabarber | 600 |
| Bietjes | 500 |
| Noten (alle soorten) | 187 |
| Chocola (en andere producten met cacao) | 117 |
| Peterselie (kan in kleine hoeveelheden) | 100 |
| Carobpoeder | 73 |
| Zwarte (vruchten)thee (mg/100 ml) | 55-78 |

Verder komt oxaalzuur voor in: boerenkool, knolselderij, pastinaak, postelein, zuring en cola. U mag deze producten, maar beperk ze. Vooral spinazie en rabarber geven een hoog risico.

Gebruik een normale hoeveelheid calcium
Te weinig calcium geeft een hoge kans op urinewegstenen. Gebruik daarom 3 tot 4 porties calciumrijke producten:

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid calcium (mg/100g) |
|-----------------------|-------------------------------|
| Melk mager / halfvol | 130 |
| Melk calcium plus | 195 |
| Karnemelk | 115 |
| Kwark mager | 130 |
| Kwark halfvol | 125 |
| Kaas 40+ / 48+ | 800 |
| Kaas 20+ | 1100 |
| Yoghurt mager/halfvol | 130 |

Kijk uit met dierlijk eiwit

Houd rekening met de hoeveelheid vlees, kip, vis, melkproducten en kaas. Deze bevatten veel eiwit waardoor de kans op steenvorming groter is. Gebruik niet meer dan 1 à 2 plakjes vleeswaren en 1 portie vlees (100 gram rauw, 75 gram bereid) of maximaal 4 melkproducten per dag.

Kijk uit met natriumrijke producten

Natrium zit in (keuken)zout. Beperk natriumrijke producten. Kook zonder zout en beperk zoutrijke producten. Denk aan bouillon, ketjap, sauzen uit pakjes, pizza, chips, kant-en-klaar, zoute haring en drop.

Struvietstenen

Bij deze stenen geldt ons algemene voedingsadvies:

- drink 2,5 tot 3 liter;
- maximaal 2 tot 3 glazen alcohol per dag;
- gebruik volwaardige voeding;
- voorkom een megadosis vitamine C.

Urinezuurstenen

Beperk producten met veel purine:

- wijn;
- bier (ook alcoholvrij);
- vis (vooral ansjovis, sardines, krab, haring, makreel, hom, garnalen, sprout, wijting);

- orgaanvlees (lever, niertjes, zwezerik en hersenen);
- vlees;
- kip, wild en gevogelte
- gistrijke producten (marmite, reformite, vetamic, vleesjus, justabletten en – poeders);
- peulvruchten.

Cystinestenen

- Drink minimaal 3 liter vocht per dag (dat u ook weer uitplast). Drink extra als u gaat slapen
- *Kijk uit met natriumrijke producten*
Natrium zit in (keuken)zout. Beperk natriumrijke producten. Kook zonder zout en beperk zoutrijke producten. Denk aan bouillon, ketjap, sauzen uit pakjes, pizza, chips, kant-en-klaar, zoute haring en drop.

Meer informatie

Heeft u nog vragen? Stel ze aan uw diëtiste in het Groene Hart Ziekenhuis via telnr. (0182) 50 50 05.

Het voedingscentrum heeft veel folders voor diverse diëten met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op www.voedingscentrum.nl

Nierstichting Nederland

De Nierstichting Nederland steunt bij de behandeling van nierziektes.

Nierstichting Nederland

Postbus 2020
1400 DA Bussum
035 - 697 80 00

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
augustus 2023
04.20.084