

Dieetadvies bij niersteenpatiënten

Welke soort steen heeft u?	2
Algemene richtlijnen die voor alle niersteenpatiënten gelden	2
Calcium Oxalaat Monohydraat (Wheweliet)	3
Calcium Oxalaat Di-hydraat (Wheddeliet)	4
Calciumfosfaat stenen	6
Stuvietstenen	7
Urinezuurstenen	8
Cystinestenen	9

Welke soort steen heeft u?

- ☐ Calcium Oxalaat Monohydraat (Wheweliët)
- ☐ Calcium Oxalaat Di-hydraat (Wheddeliët)
- ☐ Calciumfosfaatsteen
- ☐ Struviet steen
- ☐ Urinezuurstenen
- ☐ Cystinestenen

Algemene richtlijnen die voor alle niersteenpatiënten gelden

Bij u zijn nierstenen vastgesteld. Deze stenen zijn ontstaan in de nier als kristallen die langzaam groter worden en tenslotte een steen vormen. De kans dat een niersteen terugkomt is vrij groot: 30-40% na 5 jaar, 50-60% na 10 jaar en 70-75% na 20 jaar.

De kans op het terugkomen van een niersteen hangt af van de samenstelling van de steen. Door middel van een 'steenanalyse' wordt de samenstelling van uw niersteen bepaald. Hiervoor wordt de niersteen opgestuurd. Soms wordt er ook een 24 uren urinetest met u afgesproken.

Wat kunt u doen door middel van aanpassingen in eten, drinken en leefstijl?

- Drink, tot uw urineproductie is opgevoerd tot circa 2,5 liter per 24 uur, meer. Veel drinken verdunt uw urine. Dit vermindert de kans op steenvorming. Drink vooral rond de maaltijd en voor het slapen gaan.
- Een aangepast drinkadvies geldt in een periode van steenpassage, gepaard gaande met darmkrampen. Dan is het verstandig weinig tot normaal te drinken.

- Eet gezond en gebalanceerd, beperk het gebruik van dierlijk eiwit en zout.
- Zorg ervoor dat u voldoende calcium binnenkrijgt, bijvoorbeeld door het drinken van een glas melk per dag. Een dieet met te weinig calcium geeft een verhoogde concentratie oxalaat in de urine, waardoor de kans op steenvorming toeneemt. Bovendien vergroot het innemen van te weinig calcium de kans op osteoporose.
- Wees actief, vermijd stress en probeer eventueel af te vallen als u overgewicht heeft.
- Drink extra veel na een bezoek aan zonnebank en/of sauna om het vochtverlies aan te vullen.

Calcium Oxalaat Monohydraat (Wheweliet)

Bij u is een Calcium Oxalaat monohydraat (Wheweliet) steen vastgesteld. Dit is een langzaam groeiende, zeer harde, steen. De steen laat zich niet makkelijk vergruizen. De kans dat de steen terugkomt is relatief klein. Risicofactoren voor deze steen zijn: lage pH (zure urine) en hoge uitscheiding van oxaalzuur.

De aanpak

In uw 24-uurs urine bevindt zich een te hoge concentratie calcium en/of oxalaat. Dit zijn de bestanddelen van de stenen die bij u zijn vastgesteld. Een hoge zuurgraad (pH) van de urine kan ervoor zorgen dat nieuwe stenen minder snel gevormd worden.

Neem de algemene richtlijnen in acht naast de onderstaande.

Doel: pH verhogen naar waarde boven de 6,5.

Hoe, wat en waarmee?

Vocht: Alkaliniserende dranken die de pH verhogen.

- Goed: mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium, verdunde citrusdranken.
- Redelijk: appelsap, gewoon (mineraal)water, nierthee, fruitthee.
- Matig: koffie en zwarte thee (maximaal 2 koppen per dag), melk 1 glas per dag
- Fout: cola en andere suikerrijke dranken, alcohol

Dieet:

- Goed: fruit, groente, ei, vezelrijke voeding, lacto-vegetarisch dieet (u eet geen vlees, vis, schelpdieren, gevogelte en eieren maar gebruikt wel zuivelproducten).
- Beperk: eiwitrijke voeding: vlees en vis (ansjovis, makreel, haring), voeding met veel oxalaat: ijsthee, rabarber, postelein, chocolade en spinazie.
- Fout: oude en harde kazen (o.a. Emmenthaler en Parmezaanse kaas).

Medicatie:

Als de dieetmaatregelen niet voldoende effect hebben, is het mogelijk om met medicijnen de zuurgraad van uw urine te beïnvloeden. Het gaat dan om het gebruik van natriumbicarbonaat (4 maal daags 2x 500 mg) en kaliumcitraat (3 maal daags 500 mg). Of een suspensie (drankje) 20 mmol K/ 6,7mmol Citraat (3 maal daags 5-15 ml).

Calcium Oxalaat Di-hydraat (Wheddeliet)

Bij u is een Calcium Oxalaat Di-hydraat (Wheddeliet) steen vastgesteld. Dit is een snel groeiende, brosse steen. De steen laat zich eenvoudig vergruizen. De kans dat de steen terugkomt is relatief groot. Risicofactoren voor deze steen zijn: lage pH (zure urine) en

hoge uitscheiding van oxaalzuur.

De aanpak

In uw 24-uurs urine bevindt zich een te hoge concentratie calcium en/of oxalaat. Dit zijn de bestanddelen van de stenen die bij u zijn vastgesteld. Een hoge zuurgraad (pH) van de urine kan ervoor zorgen dat nieuwe stenen minder snel gevormd worden.

Neem de algemene richtlijnen in acht naast de onderstaande.

Doel: pH verhogen naar waarde boven de 6,5.

Hoe, wat en waarmee?

Vocht: alkaliserende dranken die de pH verhogen.

- Goed: mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium, verdunde citrusdranken.
- Redelijk: appelsap, gewoon (mineraal)water, nierthee, fruitthee.
- Matig: koffie en zwarte thee (maximaal 2 koppen per dag), melk 1 glas per dag.
- Fout: cola en andere suikerrijke dranken, alcohol.

Dieet:

Goed: fruit, groente, ei, vezelrijk dieet, lacto-vegetarisch dieet (u eet geen vlees, vis, schelpdieren, gevogelte en eieren maar gebruikt wel zuivelproducten).

Beperk: eiwitrijke voeding: vlees en vis (ansjovis, makreel, haring), voeding met veel oxalaat: ijsthee, rabarber, postelein, chocolade en spinazie.

Fout: oude en harde kazen (o.a. Emmenthaler en Parmezaanse kaas).

Medicatie:

Als de dieetmaatregelen niet voldoende effect hebben, is het mogelijk om met medicijnen de zuurgraad van uw urine te beïnvloeden. Zo wordt voorkomen dat de stenen terugkomen. Het gaat dan om het gebruik van natriumbicarbonaat (4 maal daags 500 mg) en kaliumcitraat (3 maal daags 500 mg). Of een suspensie (drankje) 20 mmol K/ 6,7mmol Citraat (3 maal daags 5-15 ml).

Calciumfosfaat stenen

Bij u is een calciumfosfaat steen vastgesteld. Dit zijn mengstenen. Ze komen vaak voor in combinatie met infecties aan de urinewegen.

Brushiet- en hydroxie-apatietstenen

Dit zijn stenen die snel groeien, hard zijn en vaak en snel terug kunnen komen. Risicofactoren voor deze stenen zijn een hoge zuurgraad (pH) van de urine en een lage hoeveelheid magnesium en calcium in de 24-uurs urinebepaling. Neem de algemene richtlijnen in acht naast de onderstaande.

Doel: pH verlagen naar een waarde lager dan 7.

Hoe, wat en waarmee?

Vocht: aanzurende dranken die de pH verlagen

- Goed: appelsap, cranberrysap, mineraalwater met weinig calcium en bicarbonaat.
- Matig: koffie en zwarte thee (maximaal 2 koppen per dag), een glas melk per dag.
- Fout: citrusvruchten, cola, mineraalwater met veel bicarbonaat, suikerrijke dranken en alcohol.

Dieet:

Goed: geen dieet

Slecht: harde kaassoorten

Medicatie:

Als dieetmaatregelen niet voldoende effect hebben, is het mogelijk met medicijnen de zuurgraad van de urine te beïnvloeden. Zo wordt voorkomen dat de stenen terugkomen. Een medicijn wat hiervoor gebruikt wordt is Reflux (4 maal daags 500 mg).

Stuvietstenen

Bij u is een infectiesteen vastgesteld. Dit zijn stenen die ontstaan door steeds terugkerende infecties aan de urinewegen. Ze komen bijvoorbeeld voor bij patiënten bij wie de blaas na het urineren niet goed leeg is. Deze stenen zijn bros en komen snel terug. De meeste infecties worden veroorzaakt door een Proteus bacterie.

7

Neem de algemene richtlijnen in acht naast de onderstaande.

Doel: pH verlagen naar een waarde lager dan 7.

Hoe, wat en waarmee?

Vocht: aanzurende dranken die de pH verlagen

Goed: appelsap, cranberrysap, mineraalwater met weinig calcium en bicarbonaat.

Dieet:

Goed: geen dieet

Medicatie:

Als dieetmaatregelen niet voldoende effect hebben, is het mogelijk met medicijnen de zuurgraad van de urine te beïnvloeden. Zo wordt voorkomen dat de stenen terugkomen. Een medicijn wat hiervoor

gebruikt wordt is Reflux (4 maal daags 500 mg) of ammoniumchloride.

Urinezuurstenen

Bij u zijn urinezuurstenen vastgesteld. Deze stenen zijn goed oplosbaar in alkalische urine met een hoge pH. Daarom is het raadzaam om een aangepast dieet te volgen, zodat de stenen kunnen oplossen. Met een dieet en eventueel medicatie kan worden voorkomen dat de stenen terugkomen. De stenen zijn slecht op een röntgenfoto te zien. Risicofactoren om deze stenen te krijgen zijn een lage zuurgraad (pH) en een eiwitrijkdieet. Het is belangrijk dat u goed drinkt en weinig dierlijke eiwitten gebruikt.

Neem de algemene richtlijnen in acht naast de onderstaande.

Specifiek

In uw 24-uurs urine bevindt zich een te hoge concentratie urinezuur en/of de steenanalyse liet zien dat het gaat om een urinezuursteen. De zuurgraad van uw urine is te laag (pH is lager dan 6), waardoor de stenen ontstaan.

Doel

pH verhogen naar een waarde boven de 6,5. De zuurgraad moet bij aanwezigheid van stenen komen op een pH tussen 7,2 en 7,4. Gebruik hier een lakmoespapiertje voor. Om te voorkomen dat urinezuurstenen terugkomen moet de urine 1 week per 4 weken alkalisch worden gemaakt, met een pH hoger dan 6,4.

Hoe, wat en waarmee?

Vocht: ontgiftende dranken die de pH verhogen.

- Goed: mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium, verdunde citrusdranken.
- Redelijk: appelsap, gewoon (mineraal)water, nierthee, fruitthee.
- Matig: koffie en zwarte thee (maximaal 2 koppen per dag).
- Fout: cola en andere suikerrijke dranken, alcohol

Dieet:

Goed: fruit, groente, ei, lacto-vegetarisch dieet (u eet geen vlees, vis, schelpdieren, gevogelte en eieren maar gebruikt wel zuivelproducten).

Beperk: vlees (minder dan 100 gram per dag), bonen, champignons.

Fout: vis.

Medicatie:

Als de dieetmaatregelen niet voldoende effect hebben, is het mogelijk om met medicijnen de zuurgraad van uw urine te beïnvloeden. Zo wordt voorkomen dat de stenen terugkomen. Het gaat dan om het gebruik van natriumbicarbonaat (4 maal daags 500 mg) en kaliumcitraat (3 maal daags 500 mg).

Cystinestenen

Bij u zijn cystinestenen vastgesteld. Dit is een erfelijke aandoening die u 'autosomaal recessief' overerft. Dat betekent dat u een verhoogde kans heeft als dit in de directie familie voorkomt.

Risicofactoren om deze stenen te krijgen zijn een lage zuurgraad (pH) en eiwitten in de voeding. Belangrijk is dat u goed drinkt en weinig dierlijke eiwitten gebruikt. Neem de algemene richtlijnen in acht naast de onderstaande.

Specifiek

In de 24-uurs urine bevindt zich een te hoge concentratie cystine en/of de steenanalyse liet zien dat het een cystinesteen betrof.

Doel

pH verhogen naar een waarde boven de 7,5.

Per 24 uur 3,5 liter drinken.

Hoe, wat en waarmee?

Vocht: ontgiftende dranken die de pH verhogen.

- Goed: mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium, verdunde citrusdranken.
- Redelijk: appelsap, gewoon (mineraal)water.
- Matig: koffie en zwarte thee (maximaal 2 koppen per dag).
- Fout: cola en andere suikerrijke dranken, alcohol

Dieet:

Goed: fruit, groente, vegetarisch dieet.

Beperk: vlees (minder dan 100 gram per dag), bonen, champignons.

Fout: vis, ei, kaas, soja, sausjes, zout.

Kinderen kunnen niet volledig vlees- of visarm eten. Voor hen bevatten vlees en vis belangrijke voedingsstoffen.

Medicatie:

Als de dieetmaatregelen niet voldoende effect hebben, is het mogelijk om met medicijnen de zuurgraad van uw urine te beïnvloeden. Zo wordt voorkomen dat de stenen terugkomen. Het gaat dan om het gebruik van natriumbicarbonaat (4 maal daags 500 mg) en kaliumcitraat (3 maal daags 500 mg). Of een suspensie (drankje) 20 mmol K/ 6,7mmol Citraat.(3 maal daags 5-15 ml).