

# Voedingsadviezen bij urinezuurstenen

In de urine die u uit plast zit urinezuur. Als er te veel urinezuur in de urine zit, ontstaan er urinezuurkristallen. Dit kan komen door een hoge uitscheiding van urinezuur. Het kan ook komen door te weinig urine om het urinezuur in op te lossen. Daarnaast ontstaan kristallen makkelijker in zure urine: hoe zuurder de urine, hoe moeilijker de urinezuur oplost.

Urinezuurkristallen kunnen snel uitgroeien tot urinezuurstenen.

Het ontstaan van urinezuurstenen hangt vaak samen met jicht. Beiden kunnen ontstaan bij een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed.

Purine verhoogt het urinezuurgehalte in het bloed. Purine is een eindproduct bij de afbraak van (lichaams)eiwitten. Daarnaast komt purine in het lichaam via voedsel. Een dieet dat rijk is aan zogenaamde purines, bevat voedingsbestanddelen die veelvuldig voorkomen in dierlijke eiwitten zoals vlees, vis en schelpdieren. Dit kan het urinezuurgehalte in de urine verhogen.

## Adviezen:

### Vocht

Het vocht dient goed verdeeld te worden over de dag. Ook is het aan te bevelen in de nacht of voor het slapen gaan te drinken.

Drink 2,5 -3 liter vocht per dag, voor een urineproductie van meer dan 2 liter per 24 uur. Dit komt neer op 12 tot 16 kopjes of glazen.

### Tips:

Drink vaak en verdeel het drinkvocht goed over de dag, avond, voor het slapen gaan en eventueel gedurende de nacht.

Drink bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning méér, omdat u dan ook vocht verlies. Hoe lichter de kleur van de urine, des te beter het is.

### Geschikte dranken zijn:

Kraanwater, mineraalwater, magere zuivel, koffie, licht frisdrank en kruidenthee.

### Minder geschikte dranken zijn:

Vruchtensappen, limonade en gewone frisdranken. Deze bevatten veel fructose. Fructose werkt urinezuurverhogend en worden daarom afgeraden.

## Purine

Purine zit vooral in (rood) vlees, orgaanvlees, gevogelte en vis (met name ansjovis, sardines, haring, makreel, forel, sprout, wijting), schaal- en schelpdieren zoals garnalen, producten op basis van gistextract zoals Marmite, vleesjus, justabletten en -poeders, bier (ook alcoholvrij bier). Het advies is purinerijke voedingsmiddelen te beperken. Voedingsvezels remmen de vertering en absorptie van purines.

## Alcohol

Alcohol verhoogt het urinezuurgehalte van de urine. gebruik daarom zo min mogelijk alcohol. Maximaal 1 glas per dag en niet dagelijks.

## Vitamine C

Grote doses vitamine C kunnen de urinezuuruitscheiding verhogen en de urine zuurder maken wat de kans op urinezuurstenen vergroot. Wanneer u 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag eet, krijgt u voldoende vitamine C binnen met uw voeding. Het gebruik van vitaminesupplementen wordt daarom afgeraden. Mocht u toch (multi)vitaminen willen gebruiken, overleg dit dan met uw arts of diëtist.

## Algemene voedingsadviezen

Naast de specifieke adviezen zijn ook de algemene voedingsadviezen van belang:

Zorg voor een gezond gewicht. Overgewicht vergroot het risico op het krijgen van nierstenen. Men spreekt van overgewicht als de BMI 25 of hoger is. Daarom is voldoende beweging en gezonde voeding van belang.

Gebruik gezonde voeding volgens de aanbevelingen van het voedingscentrum (Bijlage 1). Voor meer informatie, zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

Zorg voor voldoende beweging. De gezondheidsraad raadt aan om matig of zwaar intensieve inspanning te doen voor minimaal 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen. Voorbeelden hiervan zijn fietsen of stevig wandelen. Daarnaast is het advies om twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen en veel stilzitten te voorkomen.

## Meer informatie

Mocht u geïnteresseerd zijn in meer informatie omtrent voeding en nierstenen, vraag uw behandelend arts om een verwijzing naar een diëtist of zoek een diëtist bij u in de buurt.

### Bijlage :

Tabel 1: Richtlijnen goede voeding aangepast voor urinezuurstenen

**Tabel 1: Richtlijnen goede voeding aangepast voor urinezuurstenen**

	19-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Vrouw	Man	Vrouw	Man
<b>Per dag</b>				
Groente (gram)	250	250	250	250
Fruit (porties)	Max. 2	Max. 2	Max. 2	Max. 2
Bruine/volkoren boterhammen (sneden)	3-4	6-8	3-4	4-6
Volkoren graanproducten (opscheplepels) of kleine aardappelen	3-5	4-5	3	4
Ongezouten noten (gram)	15-25	25	15	15
Zuivel (porties)	2-3	2-3	4	4
Kaas (gram)	40	40	40	40
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	40	65	35	55
Vocht (liter)*	2.5-3	2.5-3	2.5-3	2.5-3
<b>Per week</b>				
Vis (gram)	Max. 100	Max. 100	Max. 100	Max. 100
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3	2-3
Vlees(waar) (gram)	Max. 300 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 300 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 300 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 300 per week, niet meer dan 100 per dag
Eieren (stuks)	2-3	2-3	2-3	2-3