

# Voedingsadviezen bij cystinestenen

Cystinestenen zijn zeer zeldzaam. Ongeveer 1% van alle nierstenen zijn cystinestenen. Cystine is een aminozuur dat niet goed oplost in water. Mensen die een erfelijk defect van aminozuurtransport hebben, hebben een grote hoeveelheid cystine in de urine. Soms ontstaan hierdoor stenen.

## Wat kunt u doen als u cystinestenen heeft?

### Vocht

Drink 3,5-4 liter vocht per dag. Dit komt neer op 15 tot 20 kopjes of glazen. Hierdoor plast u meer dan 3 liter urine per 24 uur

### 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 meer vocht verliest. Hoe lichter de kleur van de urine, des te beter het is.

### Geschikte dranken zijn:

- Kraanwater, mineraalwater, magere zuivel, koffie, thee, light frisdrank en kruidenthee.

### Minder geschikte dranken zijn:

- Alcohol: Drink liever geen alcohol, maximaal 1 glas en niet dagelijks.
- Vruchtensappen, limonade en gewone frisdranken. Deze dranken bevatten veel suiker en passen niet in een gezond eetpatroon.

### Natrium

Het beperken van de hoeveelheid natrium kan de vorming van cystinestenen verminderen. Natrium is een onderdeel van (keuken)zout. Voeg geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd en beperk het gebruik van zoutrijke producten zoals: zout, ketjap, soep, bouillon(tabletten), sauzen uit pakjes en potten, kant en klaar producten, pizza, chips en andere hartige snacks, zoute haring.

### Eiwit

Aminozuren zijn de bouwstenen van de eiwitten in ons lichaam. Aminozuren zitten in onze voeding. Cystinestenen ontstaan bij een defect in het aminozuurtransport. Door minder dierlijke

eiwitten te eten, vermindert u de kans op het ontstaan van cystinestenen. Geef daarom de voorkeur aan plantaardige eiwitten. In bijlage 1 ziet u hiervan enkele voorbeelden.

**Let op:** als u alle dierlijke producten uit uw voedingspatroon haalt, heeft u extra vitamine B12 tabletten nodig. Het is ook belangrijk dat u varieert in de bronnen van plantaardige eiwitten, zodat u voldoende variatie aan eiwitten binnenkrijgt.

## 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 2). 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

Bent u geïnteresseerd in meer informatie over voeding en nierstenen? Vraag dan uw behandelend arts om een verwijzing naar een diëtist of zoek een diëtist bij u in de buurt.

Bijlagen:

Tabel 1: Overzicht bronnen van eiwitten

Tabel 2: Richtlijnen goede voeding aangepast voor cystinestenen

## Bijlagen:

Tabel 1. Overzicht bronnen van eiwitten

Voedingsmiddelen met plantaardige eiwitten	Voedingsmiddelen met dierlijke eiwitten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brood en granen, zoals rijst, pasta en quinoa en producten die hiervan zijn gemaakt, zoals Seitan</li> <li>• Peulvruchten, zoals sojabonen, kikkererwten, linzen en producten die hiervan zijn gemaakt, zoals falafel, tofu en sojadrank.</li> <li>• Noten en producten die hiervan zijn gemaakt, zoals pindakaas en tahin</li> <li>• Zaden, zoals pompoenpitten</li> <li>• Quorn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlees en vleeswaren</li> <li>• Vis</li> <li>• Schaal- en schelpdieren</li> <li>• Gevogelte, zoals kip en kalkoen</li> <li>• Melk(producten)</li> <li>• Kaas</li> <li>• Eieren</li> </ul>

Tabel 2. Richtlijnen goede voeding aangepast voor cystinestenen

Per dag	19-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Vrouw	Man	Vrouw	Man
Groente (gram)	250	250	250	250
Fruit (porties)	2	2	2	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	65	35	55
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	3.5-4	3.5-4	3.5-4	3.5-4
<b>Per week</b>				
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3	2-3
<b>Beperk het gebruik van:</b>				
Vis (gram)	100 per week	100 per week	100 per week	100 per week
Vlees(waar) (gram)	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag
Eieren	2-3 per week	2-3 per week	2-3 per week	2-3 per week
Kaas (gram)	40 per dag	40 per dag	40 per dag	40 per dag

\*Voldoende vocht voor minimaal 3 liter urineproductie.

Bron: Richtlijnen goede voeding 2015