Diëtetiek en Voedingswetenschappen

Voedingsadviezen bij nierstenen

U leest hierna informatie over **nierstenen** en wat u het beste kunt eten en drinken als u **nierstenen** heeft (of heeft gehad).

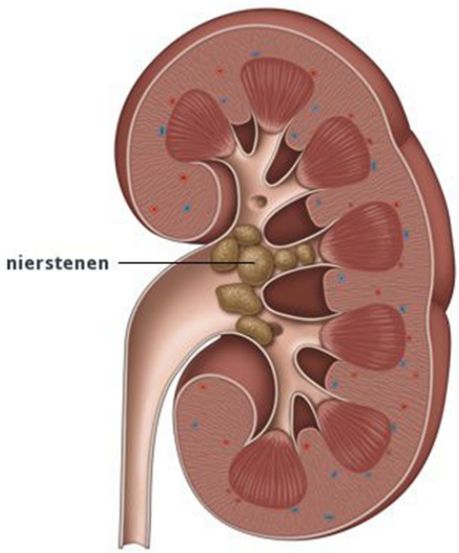
Vetgedrukte woorden worden uitgelegd onderaan deze tekst.

Wat zijn nierstenen

Bij het plassen verwijdert uw lichaam **afvalstoffen** zoals zouten. Soms lossen deze zouten niet goed op in de **urine**. Daarom kunnen er harde steentjes ontstaan. We noemen deze steentjes **nierstenen**.
Kleine steentjes plast u meestal gewoon uit. Soms blijft een steen zitten. U kunt dan pijn hebben.
Als u één keer een **niersteen** had, is de kans groot dat u weer een nieuwe krijgt. De kans is ongeveer 50%.
Nierstenen bestaan uit verschillende soorten zouten. Dit zijn bijvoorbeeld:

- calciumoxalaat
- calciumfosfaat
- urinezuur
- magnesium-ammoniumfosfaat
- cystine

Goede voeding kan helpen om minder kans te hebben op **nierstenen**.



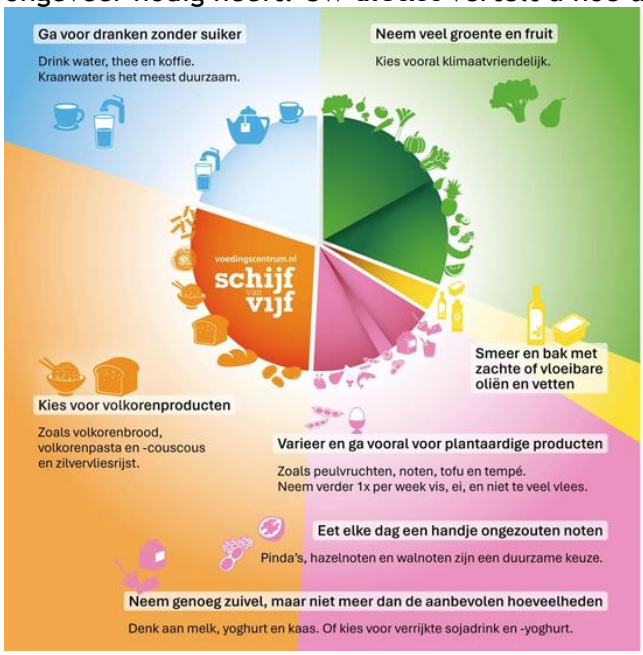
Oorzaken van nierstenen

Nierstenen kunnen sneller ontstaan door verschillende oorzaken. Hieronder leest u een uitleg van belangrijke oorzaken.

- U maakt **geconcentreerde urine** als u te weinig drinkt, bij veel **zweten** of als u vaak **diarree** heeft.
- Er zitten te veel zouten in de **urine**. Dat komt bijvoorbeeld door veel zout eten of veel **dierlijk eiwit** eten.
- De **zuurgraad** van de **urine** is veranderd. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij een **urineweginfectie**.
- U kunt geboren zijn met een aanleg voor **nierstenen**.

Voedingsadviezen bij nierstenen

Gezond eten is belangrijk voor iedereen. Het helpt u om minder kans op **nierstenen** te hebben. Volgt u de adviezen van de Schijf van Vijf? Dan krijgt u alle belangrijke voedingsstoffen binnen die uw lichaam nodig heeft.
Op de website van het Voedingscentrum kunt u met de Schijf van Vijf kijken wat u per dag ongeveer nodig heeft. Uw **diëtist** vertelt u hoe u op uw voeding kunt letten.



Bron: https://www.nieuwsvoordietisten.nl/start-doorontwikkeling-schijf-van-vijf/

Veel drinken

Het is belangrijk dat u elke dag genoeg drinkt. U moet per dag minimaal 2,5 liter **urine** plassen. Dan is uw **urine** licht van kleur. Hoe lichter de kleur, hoe beter.
Drink daarom elke dag ongeveer 2,5 tot 3 liter vocht. Dat is ongeveer 12 tot 16 glazen of kopjes.
Goede dranken zijn:

- water
- magere melk en yoghurt
- koffie (niet te veel)
- thee

Minder goede dranken zijn:

- frisdrank
- vruchtensap
- suikerhoudende dranken

- alcohol

Let op: Drink bij warm weer, koorts, diarree, overgeven, of veel bewegen extra. Dan verliest u meer vocht.
Tip: Drink verspreid over de dag, ook ‘s avonds en eventueel ’s nachts, zodat de **urine** niet te sterk wordt.

Eiwit in eten

Veel **dierlijk eiwit** in uw voeding geeft meer kans op **nierstenen**.
Eet daarom niet te veel vlees, vooral niet te veel rood vlees en bewerkt vlees (zoals worst of hamburger). Het advies:
- maximaal 300 gram vlees per week (waarvan maximaal 100 gram rood vlees)
- zo weinig mogelijk bewerkt vlees
- 100 gram vette vis per week

Calcium in voeding

Het is goed om per dag genoeg calcium te nemen. Dit betekent:
- 3 tot 4 porties **calciumrijke producten** per dag

Calcium zit vooral in:
- melk, yoghurt, karnemelk
- kaas
- verrijkte sojadrink, erwtdrank

Neem deze producten het liefst bij de maaltijd.

Zout (natrium)

Te veel zout eten zorgt voor meer kans op **nierstenen**.
Gebruik per dag maximaal 6 gram zout.
Voeg geen extra zout toe aan uw eten. Eet ook niet te veel van deze producten:
- kant-en-klaar maaltijden
- soep
- bouillon
- pizza
- chips en hartige snacks
- zoute haring
- ketjap, sauzen uit pakjes of potjes

Supplementen en vitamines

Te veel vitamine C of D kan de kans op **nierstenen** groter maken. Eet u elke dag 2 stuks fruit en 250 gram groente? Dan krijgt u genoeg vitamines en mineralen binnen. Neem alleen extra vitamine D als door de **huisarts** of **diëtist** geadviseerd. Wilt u toch een multivitamine gebruiken? Overleg altijd eerst met uw arts of **diëtist**.

Gezond gewicht en beweging

Een gezond gewicht is belangrijk, want overgewicht geeft meer kans op **nierstenen**. U heeft overgewicht vanaf een BMI van 25 of hoger.
Beweeg daarom genoeg. De Gezondheidsraad adviseert:
- per week minstens 150 minuten bewegen, zoals fietsen of stevig wandelen

- doe minstens 2 keer per week kracht- of balansoefeningen
- probeer niet te lang stil te zitten

Meer informatie

Wilt u meer weten over voeding bij **nierstenen**? Vraag uw arts om een verwijzing naar een **diëtist**. U kunt ook zelf een **diëtist** in uw buurt zoeken.

Uitleg vetgedrukte woorden

1. **Nierstenen**: harde steentjes die kunnen ontstaan in de nieren.
2. **Urine**: plas.
3. **Afvalstoffen**: stoffen die het lichaam niet meer nodig heeft.
4. **Geconcentreerde urine**: plas die te sterk is, omdat er weinig water in zit.
5. **Dierlijk eiwit**: eiwit uit vlees, vis, kip of kaas.
6. **Zuurgraad**: hoe zuur of minder zuur de urine is.
7. **Urineweginfectie**: een ontsteking van de blaas of de plasbuis.
8. **Diëtist**: een zorgverlener die advies geeft over voeding.