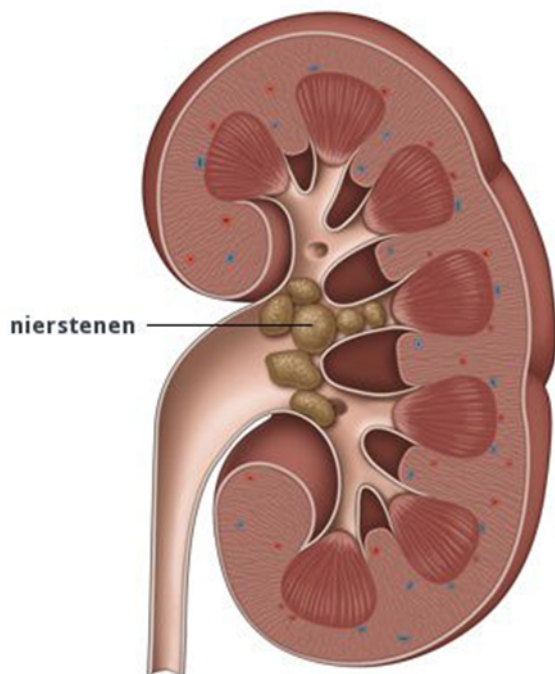


Voedingsadviezen bij nierstenen

Nierstenen zijn ophopingen van zoutkristallen in de nieren. Kleinere steentjes plast u vanzelf uit, grotere kunnen vast blijven zitten en pijn veroorzaken. Als u eenmaal een niersteen heeft gehad, is er 50% kans om weer een steen te krijgen. Met de juiste voeding kunt u echter veel doen om deze kans te verkleinen. In deze folder krijgt u de algemene voedingsadviezen bij nierstenen.

Wat zijn nierstenen?

Urine bevat afvalstoffen van de stofwisseling, zoals zouten. Als deze zouten niet volledig in de urine oplossen, kunnen deze zouten neerslaan in de vorm van kristallen. Deze kristallen worden nierstenen. Nierstenen kunnen bestaan uit calciumoxalaat, calciumfosfaat, urinezuur, magnesium-ammoniumfosfaat of cystine.



Oorzaken

Nierstenen kunnen zich makkelijker vormen als er sprake is van:

- Een zeer geconcentreerde urine, bijvoorbeeld door te weinig drinken en/of een groter vochtverlies door diarree of veel zweten.

- Een te hoge uitscheiding van zouten in de urine, onder andere door een hoge inname van zout en (dierlijk) eiwit in de voeding.
- Een veranderde zuurgraad van de urine, bijvoorbeeld bij urineweginfecties. Dit versterkt de neerslag van kristallen, waardoor meer steenvorming is.
- Aangeboren oftewel familiale oorzaken.

Algemene voedingsadviezen

Veel drinken

Drink elke dag 2,5 tot 3 liter vocht om de urine te verdunnen en de nieren goed door te spoelen, zodat u minimaal 2 liter plast per 24 uur. Dit komt neer op 12 tot 16 kopjes of glazen. Door de urine te verdunnen, verkleint u de kans op steenvorming.

Tips:

- Drink vaak en verdeel het drinkvocht goed over de dag, avond, voor het slapen gaan en eventueel gedurende de nacht. Na maaltijden en 's nachts is de urine het meest geconcentreerd en is de kans op kristalvorming het grootst. Daarom is het zinvol juist op deze momenten te drinken.
- 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, hoe minder geconcentreerd, des te beter het is.

Geschikte dranken zijn:

kraanwater, mineraalwater, magere zuivel, koffie (met mate), light frisdrank en kruidenthee.

Minder geschikte dranken zijn:

- (Zwarte) thee, omdat dit oxaalzuur bevat wat steenvorming bevordert. Gebruik hiervan maximaal 0.5-1 liter per dag.
- Vruchtensappen, limonade en gewone frisdranken. Deze bevatten veel fructose wat urinezuurverhogend werkt en worden daarom afgeraden.
- Alcohol: het advies is om dit niet te nuttigen. Anders maximaal 1 glas per dag en niet dagelijks.

Eiwit

Een te hoge inname van dierlijk eiwit kan leiden tot een verhoogde calciumuitscheiding in de urine, wat de kans op steenvorming vergroot. Dierlijk eiwit zit voornamelijk in vlees, kip, vis, melkproducten, kaas en ei. Gebruik daarom niet meer dan 1 portie (100 gram onbereid) vlees(waar), vis of kip en maximaal 4 melkproducten per dag. Wissel af met bijvoorbeeld peulvruchten en sojaproducten.

Natrium

Natrium is een onderdeel van (keuken)zout. Een ruim gebruik van natriumrijke producten kan de calciumuitscheiding in de urine verhogen. Voeg geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd en beperk het gebruik van zoutrijke producten zoals: (keuken)zout, ketjap, soep, bouillon(tabletten), sauzen uit pakjes en potten, kant en klaar producten, pizza, chips en andere hartige snacks, zoute haring.

Vitamine C

Een grote dosis vitamine C kan de urinezuuruitscheiding verhogen en de kans op stenen verhogen. 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 multivitaminen willen gebruiken, overleg dit dan met uw arts of diëtist.

Gezond gewicht

Ook een gezond gewicht is van belang. 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.

Gezonde voeding

Gebruik een gezonde voeding volgens de aanbevelingen van het Voedingscentrum (Bijlage 1). Voor meer informatie, zie www.voedingscentrum.nl.

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 1

Tabel 1. Richtlijnen goede voeding aangepast voor nierstenen

	19-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Vrouw	Man	Vrouw	Man
Per dag				
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	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
Per week				
Vis (gram)	100	100	100	100
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3	2-3
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	2-3	2-3	2-3

*Voldoende vocht voor minimaal 2 liter urineproductie.

Bron: Richtlijnen goede voeding 2015