

Dietetiek

Voedingsadvies bij urinewegstenen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft het advies gekregen om uw voeding aan te passen, zodat de vorming van nieuwe urinewegstenen voorkomen kan worden. U kunt deze folder onder meer gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

Hoe ontstaan urinewegstenen?

Onder urinewegstenen verstaan we iedere steenvorming in de nier, urineleider en/of blaas. Een bekendere naam voor deze stenen is nierstenen. Urine bevat afvalstoffen van de stofwisseling, zoals zouten. Als deze zouten in te grote hoeveelheden in de urine voorkomen, kunnen ze neerslaan in de vorm van kristallen. Meestal verlaten de kristallen het lichaam met de urine, maar soms zijn ze te groot en kunnen ze uitgroeien tot een steen. Urinewegstenen geven in de regel pas klachten nadat ze zijn losgeraakt van de plaats waar ze zijn gevormd in de nier. Koliekpijn is het meest kenmerkende symptoom bij urinewegstenen.

Er kunnen zich stenen vormen als er sprake is van:

- Een te kleine hoeveelheid urineproductie per etmaal;
- Een lage zuurgraad van de urine door bijvoorbeeld een bacteriële infectie of bepaalde dieetgewoontes;
- Afwijkingen in de urinewegen die vaak tot infectie leiden; Aangeboren ziekten;
- Familiaire oorzaken, veelal teveel uitscheiding van calcium, oxaalzuur en urinezuur;
- Gebrek aan kristalgroeiremmende factoren, zoals een tekort aan magnesium; Een voeding rijk aan (dierlijk) eiwit en kilocalorieën gecombineerd met weinig vocht.

Een voedings- en drinkadvies bij nierstenen heeft als doel om verdere steengroei te voorkomen en voorkomen van nieuwe urinewegstenen.

Voedingsadviezen

Eiwit

Een hoge inname van met name dierlijk eiwit kan de urine zuurder maken en daardoor de vorming van urinewegstenen bevorderen. Aanbevolen wordt om niet meer dan 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht te nuttigen. Vermijd zo veel mogelijk grote hoeveelheden dierlijk eiwit en maak meer gebruik van plantaardige eiwitten.

Dierlijk eiwit zit voornamelijk in vlees, vleeswaren, vis, kip, ei, kaas, melk en melkproducten. Gebruik liever niet meer van deze producten dan de aanbevolen hoeveelheden (uw diëtist geeft aan hoeveel eiwit u nodig heeft).

Vitamines en mineralen

Wanneer u last heeft van urinewegstenen wordt geadviseerd om geen hooggedoseerde supplementen vitamines en mineralen te slikken. Dit geldt met name voor vitamine C en D. Als u de richtlijn aanhoudt van wat u dagelijks nodig heeft (bijvoorbeeld met behulp van de Schijf van Vijf), krijgt u alle benodigde vitamines en mineralen binnen.

Natrium

Een overmatige inname van natrium (keukenzout) met de voeding kan de hoeveelheid calcium in de urine verhogen, en dus de kans op steenvorming vergroten. Bovendien kan een overmatige zoutconsumptie de werking van bepaalde medicijnen verminderen.

Natrium komt onder andere veel voor in zout, bouillon, ketjap, chips, zoutjes, hartige snacks, kant-en-klaarproducten, zoute haring en drop. Probeer het gebruik hiervan zoveel mogelijk te beperken. Ook is het advies om te koken zonder toegevoegd zout en het gebruik van pakjes en zakjes te beperken.

Kalium

Kaliumrijke voeding kan gunstig zijn voor nierstenen. Probeer zoveel mogelijk groente, fruit, aardappelen en peulvruchten te eten. Let op: bij bepaalde medicijnen is het eten van grapefruit verboden.

Vochtadviezen

Een ruime hoeveelheid vocht is belangrijk bij het behandelen en voorkomen van nieuwe stenen. Zorg er daarom voor dat u voldoende drinkt.

De kans dat er urinewegstenen ontstaan is kleiner als de urine zo licht mogelijk van kleur is.

Zorg ervoor dat u ongeveer 2-2.5 liter urine per dag heeft. Om aan die hoeveelheid te komen, moet u 2.5-3 liter vocht per 24 uur. Tips om voldoende te drinken:

- Zorg dat u altijd water bij de hand heeft, neem bijvoorbeeld een flesje mee onderweg;
- Verdeel de vochtinname gelijkmatig over de dag, drink vooral tijdens de maaltijden en vlak voor het slapen gaan wat extra (2 glazen);
- Drink na elk toiletbezoek een glas water, ook in de nacht. Zo went u er makkelijk aan om meer te drinken;
- Meet de inhoud van uw servies thuis na en schrijf een aantal dagen op hoeveel glazen u gedronken heeft. Zo krijgt u een goed inzicht in uw eigen drinkpatroon;
- Bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning heeft u meer vocht nodig. De kleur van uw urine moet altijd licht van kleur blijven;
- Beperk het drinken van sterke zwarte thee, icetea, frisdranken (cola etc.) en alcohol zoveel mogelijk.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

De tabel op de volgende pagina geeft per leeftijdscategorie aan wat u zou moeten eten om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Met uw diëtist kunt u afspreken welke hoeveelheden voor u goed zijn. De aanbevolen hoeveelheid vocht is bij urinewegstenen een stuk hoger dan normaal.

	19-50 jaar	51-69 jaar	Ouder dan 70 jaar
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood (sneetjes)	4-5 (vrouw) 6-8 (man)	3-4 (vrouw) 6-7 (man)	3-4 (vrouw) 4-6 (man)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gram	150-200 gram	150-200 gram
Melkproducten (porties)	2-3	3	4
Kaas	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Smeer- en bereidingsvetten	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	35 gram (vrouw) 55 gram (man)
Dranken (inclusief melk)	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2 liter

Bron: Voedingscentrum

Drinkadvies per steensoort

Steenvorm	Aanbevolen	Beperkt	Afgeraden
Calciumoxalaat-steen	mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium, (verdund) citrusdrank	appelsap, gewoon mineraalwater, nier-/blaashee, kruidenthee, fruitthee, koffie en zwarte/ groene thee (max 2 koppen/dag), melk (max 1 glas/dag)	cola, ijsthee, suikerrijke dranken en alcohol
Calciumfosfaat-steen Struviet- of infectiesteen	(verdund) cranberrysap, mineraalwater met weinig bicarbonaat en calcium, nier/blaashee, kruidenthee, fruitthee	koffie en zwarte/ groene thee (max 2 koppen/dag), melk (max 1 glas/dag)	citrusvruchten, cola, mineraalwater met veel bicarbonaat en/of calcium, suikerrijke dranken en alcohol
Urinezuursteen	Mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium, (verdund) citrusdrank	gewoon mineraalwater, nier-/blaashee, kruidenthee, fruitthee, koffie en zwarte/ groene thee (max 2 koppen/dag)	cola, suikerrijke dranken en alcohol
Cystinesteen (LET OP: minimaal 3.5 liter per dag drinken)	mineraalwater met bicarbonaat en weinig natrium, (verdund) citrusdrank	gewoon mineraalwater, nier-/blaashee, kruidenthee, fruitthee, koffie en zwarte/ groene thee (max 2 koppen/dag)	cola, suikerrijke dranken en alcohol

Dieetadvies per steensoort

Steenvorm	Aanbevolen	Beperkt	Afgeraden
Calciumoxalaat-steen	fruit, groente, ei	eiwitten in vlees en vis (max 3x/week), oxalaat in rabarber, postelein, chocolade, spinazie, calcium in zuivel, zout in ingeblikte producten, kant-en-klaarmaaltijd	oude en/of harde kaas (Emmentaler en/of Parmezaan)
Calciumfosfaat-steen Struviet- of infectiesteen	Richtlijnen Goede Voeding (Schijf van Vijf)		oude en/of harde kaas (Emmentaler en/of Parmezaan), peulvruchten, noten, cacao
Urinezuursteen	fruit, sla, groente, graanproducten, ei, zuivelproducten	eiwitten in vlees en vis (max 3x/week), extra terughoudend met orgaanvlees, sardines, ansjovis, makreel, varkensvlees en gevogelte	dieetproducten met hoog purine-gehalte (bijv soja)
Cystinesteen (LET OP: minimaal 3.5 liter per dag drinken)	fruit, groente, salades, graanproducten	eiwitten in vlees, vis, worst, ei, noten, bonen en harde kazen, zout in ingeblikte producten, kant-en-klaarmaaltijd	

Leefstijladvies

Naast het aanpassen van uw voedingsgewoontes, kunt u ook in uw leefstijl aanpassingen aanbrengen om de kans op het vormen van urinewegstenen te verkleinen:

- Verminder uw overgewicht; streef naar een BMI, lager dan 25 (uw diëtist kan hierbij helpen)
- Verminder stress
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, minimaal 30 minuten matig intensief per dag
- Zorg voor voldoende (nacht)rust
- Zorg voor extra vocht inname in geval van overmatig verlies van vocht (door bijvoorbeeld saunabezoek, intensief sporten, warm weer).

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van het Alrijne Ziekenhuis. De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar van 9.00 - 12.00 uur op telefoonnummer 071 512 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij:

Nierstichting Nederland

Groot Hertoginnelaan 34,

1405 EE Bussum

035-6978000

info@nierstichting.nl

www.nierstichting.nl

www.nieren.nl

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren.

Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.