

Diëtetiek

# 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  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U had last van urinewegstenen. In deze folder staat wat u beter wel en niet kunt eten om nieuwe urinestenen te voorkomen.**

## Wat zijn urinewegstenen?

Urinewegstenen zijn stenen die ontstaan in de nieren, urineleider of de blaas. Urinewegstenen worden ook wel nierstenen genoemd.

In urine zitten afvalstoffen, zoals zouten. Als er te veel zouten in de urine zitten, kunnen er urinewegstenen ontstaan. Als de stenen te groot worden, kunt u er last van krijgen, bijvoorbeeld veel pijn.

## Hoe ontstaan urinewegstenen?

Urinewegstenen kunnen ontstaan door:

- te weinig urine. De nieren maken te weinig urine, bijvoorbeeld door te weinig drinken, diarree of te veel zweten.
- een lage zuurgraad van urine, bijvoorbeeld door een bacteriële infectie.
- een ontsteking aan de urinewegen (= urineweginfectie).
- te veel uitscheiding van mineralen door de nieren zoals calcium, oxaalzuur en urinezuur.
- bepaalde medicijnen.
- voeding met te veel eiwitten en zout.

## Voedingsadviezen

### Eiwit

Het eten van veel eiwit kan de urine zuurder maken. Vooral dierlijk eiwit. Hierdoor kunnen urinewegstenen makkelijker ontstaan. Gebruik niet te veel dierlijke eiwitten. U kunt beter plantaardige eiwitten gebruiken.

Het advies is om niet meer dan 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te eten.

Bijvoorbeeld:

Iemand van 70 kg mag 56 gram eiwit eten (70 x 0,8 = 56 gram).

Uw diëtist geeft aan hoeveel eiwitten u nodig heeft.

Dierlijke eiwitten zitten in:

- vlees en vleeswaren
- vis
- kip
- ei
- kaas
- melk en melkproducten

Plantaardige eiwitten zitten in:

- granen
- groenten
- fruit
- aardappelen
- rijst
- pasta
- noten
- peulvruchten

### **Vitamines en mineralen**

Gebruik geen extra vitamines en mineralen (supplementen) met een hoge dosering. Dit advies geldt vooral voor vitamine C en D. Als u onze adviezen volgt, krijgt u alle vitamines en mineralen binnen die u elke dag nodig heeft. Ook in de Schijf van Vijf van het voedingscentrum kunt u zien wat u elke dag nodig heeft. Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Natrium**

Als u te veel natrium (zout) binnen krijgt bij de voeding, kan de hoeveelheid calcium in uw urine verhogen. Hierdoor is de kans groter dat er urinewegstenen ontstaan.

Te veel zout gebruiken kan ook zorgen dat sommige medicijnen minder goed werken.

Natrium komt voor in:

- zout
- kruidenmixen
- bouillon
- ketjap
- chips
- zoutjes
- hartige snacks
- kant- en klaar maaltijden
- zoute haring
- drop

### **Kalium**

Voeding met veel kalium kan helpen om urinewegstenen te voorkomen.

Veel kalium zit in:

- groenten
- fruit
- aardappelen
- peulvruchten

### **Oxaalzuur**

Als de hoeveelheid oxaalzuur in uw bloed te hoog is, bespreekt de diëtist dit met u. U mag dan minder producten eten waar veel oxaalzuur in zit.

## Vochtadviezen

Bij het behandelen van urinewegstenen, is het belangrijk dat u veel drinkt. Door veel te drinken kunt u ook voorkomen dat er nieuwe urinewegstenen ontstaan.

Zorg ervoor dat u ongeveer 2 tot 2,5 liter urine per dag heeft. Dit kunt u doen door per dag (24 uur) 2,5 tot 3 liter vocht binnen te krijgen.

Tips om goed te drinken zijn:

- zorg dat u altijd water bij u heeft. Neem bijvoorbeeld een flesje water mee als u onderweg bent.
- drink zoveel als mogelijk verdeeld over de dag:
  - drink ook tijdens de maaltijden.
  - neem vlak voor het slapen gaan 2 glazen extra.
  - drink een glas water als u naar de wc bent geweest, ook 's nachts.
- meet hoeveel vocht er in uw kopjes en glazen gaat. U kunt zo een aantal dagen opschrijven hoeveel u drinkt. Zo weet u of u voldoende drinkt.
- u heeft meer vocht nodig bij:
  - warm weer
  - koorts
  - diarree
  - overgeven (braken)
  - lichamelijke inspanning
- drink zo weinig mogelijk:
  - sterke zwarte thee
  - frisdranken (zoals ice-tea en cola)
  - alcohol
  - sterke koffie

## Wat u elke dag nodig heeft

In de tabellen staan per leeftijdsgroep wat u moet eten om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. De diëtist spreekt met u af welke hoeveelheden voor u goed zijn.

Let op: de aanbevolen hoeveelheid vocht is bij urinewegstenen hoger dan normaal.

Aanbevolen hoeveelheden <b>per dag</b>	<b>19-50 jaar</b>	<b>51-69 jaar</b>	<b>70 jaar en ouder</b>
groente	250 gram	250 gram	250 gram
fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
bruine of volkoren boterhammen	4-5 (vrouw) 6-8 (man)	3-4 (vrouw) 6-7 (man)	3-4 (vrouw) 4-6 (man)
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappels	4-5	3-4 (vrouw) 4 (man)	3 (vrouw) 4 (man)
ongezouten noten	25 gram	15 gram (vrouw) 25 gram (man)	15 gram
porties zuivel	2-3	3-4 (vrouw) 3 (man)	4
kaas	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)
smeer en bak met zachte oliën en vetten	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	35 gram (vrouw) 55 gram (man)
liter vocht	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2 liter

Bron: Voedingscentrum

Aanbevolen hoeveelheden <b>per week</b>	<b>19-50 jaar</b>	<b>51-69 jaar</b>	<b>70 jaar en ouder</b>
vis	100 gram	100 gram	100 gram
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3
vlees	maximaal 500 gram	maximaal 500 gram	maximaal 500 gram
eieren	2-3	2-3	2-3

Bron: Voedingscentrum

## Leefstijladvies

Niet alleen veranderingen in wat u eet en drinkt (voedingsgewoontes) zorgen voor minder kans op urinewegstenen. Maar ook veranderingen in leefstijl kunnen het risico op urinewegstenen verkleinen.

- Zorg voor een gezond gewicht. Een gezond gewicht is wanneer het BMI lager is dan 25. De diëtist kan u hierbij helpen.
- Zorg voor minder stress.
- Beweeg genoeg; probeer elke dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen.
- Voldoende (nacht)rust.
- Zorg voor extra drinken bij verlies van veel vocht zoals bij warm weer, intensief sporten of saunabezoek.

## Meer informatie

Als u vragen heeft over de informatie in deze folder, kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.

De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Meer informatie over urinewegstenen kunt u ook vinden op [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl) of [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl).

De Nierstichting is bereikbaar op telefoonnummer 035-697 8000.

Of via e-mailadres [info@nierstichting.nl](mailto:info@nierstichting.nl).