

Nierstenen voorkomen (Dieetadviezen)

U heeft een of meer nierstenen gehad. Deze heeft u uitgeplast of deze is/zijn door uw uroloog verwijderd. Mogelijk heeft u nog vragen. In deze folder staat onder andere wat een niersteen is, hoe nierstenen ontstaan, hoe groot de kans is om opnieuw een niersteen te vormen en wat u er aan kunt doen om dat mogelijk te voorkomen.

Uit ervaring blijkt dat veel mensen door goed te drinken en zich aan dieetadviezen te houden nieuwe nierstenen kunnen voorkomen. In deze folder staan dieetadviezen.

Uw medisch specialist of de verpleegkundige heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over nierstenen en het voorkomen ervan.

In deze folder staat algemene informatie. De belangrijkste zaken kunt u nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat omstandigheden en ervaringen voor u anders kunnen zijn. Informatie die alleen voor u van toepassing is hoort u van uw uroloog. Heeft u na de uitleg van de uroloog of verpleegkundigen en na het lezen van deze folder nog vragen neem dan contact op met de polikliniek Urologie.

Wat zijn nierstenen?

Zowel in de nier, de urineleider als de blaas kunnen stenen voorkomen. Zij kunnen koliekpijn veroorzaken. Dit is een aanvalsgewijze, hevige krampende pijn in de zij, meestal gepaard gaand met bewegings-drang (niet stil kunnen zitten of liggen vanwege de pijn).

Nierstenen

Nierstenen zitten in de nieren.

Ureterstenen

Ureterstenen zitten in de urineleider die van de nier naar de blaas loopt.

Blaasstenen

Blaasstenen zitten in de blaas. Ze kunnen afkomstig zijn uit de nier. Maar meestal ontstaan blaasstenen als de blaas niet goed leeg geplast (kan) worden/wordt of door blaasontstekingen.

Algemene oorzaken van nierstenen

De meeste nierstenen bevatten calcium-oxalaat en ontstaan doordat we (de gemiddelde Nederlander) te veel dierlijk eiwit en zout eten.

Als we teveel dierlijk eiwit en zout eten dan wordt onze urine te zout en te zuur.

Onze nieren moeten dit teveel aan kalk (calcium) en urinezuur uitplassen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Hierbij kunnen steenvormende zouten in de urine ontstaan. Deze zullen in de nieren of de blaas achterblijven. Daarnaast kunnen de eiwitten, die moeten zorgen dat kristallen niet gaan samenklonteren tot stenen, hun werk niet meer goed doen vanwege teveel zout en zuur in de urine.

Nierstenen kunnen ook ontstaan door infecties van de urinewegen.

Er zijn slechts enkele (meestal aangeboren en zeldzame) ziekten die nierstenen veroorzaken zoals bij voorbeeld Hyperparathyreoïdie, Cystinurie, Primaire hyperoxalurie of Medullaïre sponsnieren.

Hoe komt u aan nierstenen?

Om te zien hoe u aan uw niersteen komt, is de niersteen (voor zover mogelijk) onderzocht. Nierstenen kunnen uit verschillende stoffen bestaan. Bijzondere nierstenen hebben meestal ook een bijzondere oorzaak. De uroloog vertelt u welke soort niersteen u heeft, hoe deze ontstond en hoe u behandeld kunt worden.

Stenen met calcium-oxalaat

De meeste nierstenen bevatten vooral calcium-oxalaat. Deze nierstenen ontstaan door een combinatie van onderstaande factoren.

Urinesamenstelling

Nierstenen kunnen erfelijk zijn. Hoewel de meeste Nederlanders ongeveer hetzelfde eten, maakt niet iedereen een niersteen.

Van steenvormers weten we dat ze vaak familieleden hebben die ook eens een niersteen hebben gehad.

Dit wijst waarschijnlijk op een urinesamenstelling die te weinig of niet goed werkende kristalgroei-remmende stoffen (eiwitten en/of zuren) bevat.

Drinkgedrag

Bovendien drinken niersteenvormers vaak minder dan anderen.

Afwijkende eetgewoonten

Ook kunnen bepaalde, van het gemiddelde eetgedrag afwijkende, eetgewoonten hebben geleid tot steenvorming.

Hoe groot is de kans op herhaling?

Of u opnieuw een niersteen krijgt, hangt af van welke soort niersteen u eerder heeft gehad en waardoor deze niersteen is ontstaan. Heeft u familie met nierstenen, had u een 'gewone' calcium-oxalaat niersteen en verandert u niets aan uw eet- en drinkgedrag, dan is de kans op herhaling groot. Veertig procent kans dat u in de komende tien jaar een nieuwe steen maakt.

Wij adviseren u de dieetadviezen die verderop in deze folder staan op te volgen. Daarmee halveert u de kans op nieuwe stenen.

Wat kunt u doen om nierstenen te voorkomen?

Om nierstenen te voorkomen moet je gezond eten en drinken.

Een streng dieet is niet nodig. Ook voor mensen die geen nierstenen maken zijn onderstaande adviezen geschikt.

Algemene dieetadviezen

- Drink ongeveer anderhalve tot twee liter per dag (ongeveer acht glazen vocht).
- Drink vooral tijdens het eten en vlak voor het slapen gaan.
Meteen na de maaltijd en 's nachts is de urine het meest geconcentreerd en kunnen gemakkelijk grote kristallen/nierstenen ontstaan.
- Drink bij voorkeur water of sap van citrusvruchten (citroen, sinaasappel, grapefruit) en vermijd grote hoeveelheden sterke thee, ijsthee en zoete dranken.

- Wees matig met het eten van dierlijk eiwit. Dierlijk eiwit zit in vlees, vleeswaren en zuivelproducten (kaas, boter, yoghurt, karnemelk, melk, vla en dergelijke). Eet hooguit driemaal per week vlees bij de maaltijd. En neem niet meer dan in totaal 100 gram eiwit per dag.
- Wees matig met het toevoegen van zout aan het eten en met zoute etenswaren (zoutjes, ingeblikt eten als soepen, kant-en-klaar maaltijden en dergelijke). Ook kaas bevat veel zout.
- Eet vezelrijk voedsel zoals groenten en fruit (gemiddeld vijf porties of vruchten per dag).
- Zuivelproducten met name tijdens de warme maaltijd zijn goed.

Dieetadviezen bij 'gewone' calcium-oxalaat nierstenen

Heeft u een 'gewone' calcium-oxalaat niersteen gemaakt, dan geldt nog dat u zo min mogelijk voedsel met veel oxalaat moet eten. En als u dit voedsel eet, is het verstandig dit te combineren met voedsel dat calcium bevat, bijvoorbeeld melk. Dit dieetadvies kan ook gegeven worden bij andere soorten nierstenen.

Producten waarin veel oxalaat zit (en die u dus wel mag, maar liever niet teveel moet eten):

- Verse bladgroenten (bijvoorbeeld spinazie, postelein, zuring, andijvie, rabarber).
- Knolgroenten (bijvoorbeeld bieten, raapstelen, knolselderij).
- Sterke zwarte thee, ijsthee.
- Cacao, chocolade en chocoladeproducten.
- Sojabonen en alles waar sojameel in is verwerkt.

Dieetadviezen bij 'bijzondere' nierstenen

Bij zeldzame niersteensoorten krijgt u een aanvullend dieetadvies van uw uroloog.

Vragen

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen, stelt u deze dan aan uw uroloog. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

Telefoonnummers

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de polikliniek Urologie. Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70.

Tenslotte

Iemand kan altijd opnieuw een niersteen vormen. Maar bij mensen die zich goed aan het dieetadvies houden neemt de kans op herhaling sterk af. Wij hopen dat ook u baat heeft bij het dieetadvies en dat u geen nieuwe niersteen meer vormt.

Nogmaals, aarzel niet om uw uroloog of de polikliniek Urologie bij problemen of vragen te bellen. Als u tips of opmerkingen hebt, laat ze ons horen.