

Dieetadvies nierstenen

Patiënteninformatie Urologie

Dieetadvies bij nierstenen

Inleiding

Nierstenen kunnen ontstaan door een verandering in uw nierfunctie en de urinewegen. Om het risico op nierstenen kleiner te maken, is het goed om uw eet gewoontes aan te passen.

Adviezen

- Het belangrijkste advies om te voorkomen dat u nierstenen krijgt, is om veel te drinken. Drink twee tot drie liter per dag. Door veel te drinken, wordt de urine minder sterk geconcentreerd. Hierdoor wordt de kans op het vormen van stenen veel kleiner. Drinken die u bijvoorbeeld kunt gebruiken zijn: koffie, niet te sterke thee, (mineraal)water en bouillon.
- Over het algemeen wordt er te veel dierlijk eiwit gegeten. Dit betekent een extra belasting voor de nieren. Het is slim de hoeveelheid dierlijk eiwit te minderen.

Per dag mag u het volgende gebruiken:

2 glazen melk of melkproducten

1-2 plakken kaas

100 gram vlees, vis, wild of gevogelte

2-3 eieren per week

- Als je veel voeding met oxaalzuur eet, is de kans op nierstenen groter. Eet daarom liever geen voedsel met oxzaalzuur.

Dit zit bijvoorbeeld in:

bieten, boerenkool, knolselderij, pastinaak, postelein, rabarber, spinazie, snijbiet;

cacao, chocolade, cola, noten en sterke thee.

- Verminder het eten van suiker en suikerrijke voeding.
- Daarnaast geldt het advies gezonde voeding volgens de voedingswijzer:
 - eet gevarieerd;
 - wees matig met vet;
 - eet veel voedingsvezels;
 - wees zuinig met zout;
 - zorg voor een goed lichaamsgewicht.

Maatschap Urologie West-Brabant