

## Calciumoxalaatstenen (wheweliet/weddeliet)

Voedingsadvies	Waarom	Wat houdt het in	Wat mag ik wel	Wat kan ik beter niet, of in mindere mate eten
<b>Drink 2.5-3.0L</b>	Weinig drinken maakt dat urine geconcentreerd wordt, dit vergroot de kans op steenvorming. De soort drank heeft effect op de PH (zuurgraad) van de urine, bij deze steensoort is de PH van de urine vaak laag. Het streven is deze zo mogelijk te normaliseren.	Drink verdeeld over de dag, bij voorkeur ook 2 glazen voor het slapen. Wanneer u 's nachts wakker bent/wordt om bijvoorbeeld te plassen, kunt u nog een glas water drinken.	Water (kraanwater is eerste keus) Water met citroensap of schijfjes citroen (vers of uit een flesje, geen gekocht citroenwater) Zuivel (melk, karnemelk, ongezoete yoghurtdrink) Rooibos- of kruidenthee Suikervrije limonadesiroop	IJsthee en limonade siroop Zwarte-, vruchten-, groene thee en zoethoutthee Cola en andere frisdranken Vruchtensap (incl cranberry sap) Chocolademelk en yoghurtdrink Tomatensap, Alcohol Koffie (2-3/dag ivm toename calciumuitscheiding via de urine)
<b>Neem voldoende calcium</b>	Wanneer calcium gebruikt wordt bind dit aan het oxalaat uit de voeding, dit slaat neer in de darmen en verlaast met de ontlasting het lichaam.	Gebruik bij iedere hoofdmaaltijd een (vloeibaar) zuivelproduct. Gebruik tussen de maaltijden door geen zuivel.	Bij ontbijt/lunch/diner: Per maaltijdmoment: 1 beker of schaalte melk, karnemelk, yoghurt, kwark, of ongezoete yoghurtdrink Jonge kaas	Vla of gezoete yoghurt/kwark Chocolademelk en yoghurtdrink Oude/harde kaas
<b>Gebruik maximaal 6 gram zout</b>	Een teveel aan zout vergroot de uitscheiding van calcium, dit werkt steenvorming in de hand.	Gebruik zoveel mogelijk onbewerkte producten	Zout wordt toegevoegd aan producten, kijk altijd goed op de verpakkingen en gebruik zo min mogelijk producten waar zout aan is toegevoegd.	Producten die veel zout bevatten zijn: Kruiden- en maaltijdmixen met zout Ketjap, sojasaus, maggi Soep en bouillonblokjes Bewerkt vlees/vis/kip en oude kaas Gedroogde/gerookte vleeswaren
<b>Beperkt het gebruik van (dierlijke)eiwitten</b>	Een ruim gebruik van (dierlijke) eiwitten uit vlees/vis/kip, ei en zuivel heeft een verzurende werking op de urine.	Pas het gebruik van de hoeveelheid hartig beleg, vlees/vis/kip en zuivel zo nodig aan.	100 gram vlees/vis/kip of 2 eieren 1-2x per dag een plak jonge kaas 1-2x per dag een plak vleeswaren 3x per dag een zuivelproduct	Blokjes kaas of plakjes worst als tussendoortje Kwark (erg eiwitrijk, maximaal 1x per dag)
<b>Beperkt het gebruik van oxaalzuur</b>	Een ruim gebruik van oxaalzuur kan steenvormend werken. Uit vitamine C kan het lichaam (beperkt) oxaalzuur maken.	Producten met veel oxaalzuur moeten worden gemeden/beperkt.	Alle soorten groente muv de hiernaast genoemde Fruit maximaal 2 stuks per dag	Spinazie, rabarber, bruine bonen, bieten, postelein, snijbiet en raapstelen, pinda's/noten (max 25 gr/dag), sinaasappelsap, zwarte thee chocolade(melk). Neem geen vit C tabletten met > 100% van de ADH
<b>Zorg voor voldoende citraat</b>	Citraat remt kristalvorming en zorgt voor een verhoging van de zuurgraad van de urine	Citraat komt voor in groente en fruit	Gebruik 200-250 gram groente (zie ook oxaalzuur) en 2 stuks fruit (alle soorten) per dag.	Geen sinaasappelsap of groente met veel oxaalzuur (zie hierboven) Grapefruit

Algemene leefstijladviezen en achtergrondinformatie over urologische behandelingen kunt u vinden op [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl) en/of [www.allesoverurologie.nl](http://www.allesoverurologie.nl)

Ons advies is om bijgevoegde specifieke voedingsadviezen te volgen, deze zijn afgestemd op de bij u aangetroffen/veronderstelde nierstenen.

## Hoe kan een dagmenu eruit zien

<b>Ontbijt</b>	1-2 volkoren boterhammen met halvarine 1 plak kaas 1 pindakaas Beker (karne)melk en kop kruiden/rooibosthee	200 ml yoghurt/kwark met 1 stuk fruit en 40 gram muesli (evt aangevuld met pitjes of lijnzaad, noten niet meer dan 25 gram per dag) Kop koffie
<b>Tussendoor</b>	Kop koffie Klein koekje (volkoren biscuitje, speculaas, café noir)	Kop rooibosthee
<b>Lunch</b>	2-4 volkoren boterhammen met halvarine 1-2 belegd met kipfilet/rosbief/fricandeau/kaas/ei 1-2 belegd met jam/vruchtenhagel/appelstroop Evt aangevuld met rauwkost Beker (karne)melk en kop kruiden/rooibosthee	2-4 volkoren boterhammen met halvarine 1-2 belegd met jonge kaas 1-2 belegd met jam/vruchtenhagel/appelstroop Evt aangevuld met rauwkost Beker (karne)melk en kop kruiden/rooibosthee
<b>Tussendoor</b>	Kop rooibosthee Stuk fruit	Kop koffie Stuk fruit
<b>Avondmaaltijd</b>	150-200 gram aardappelen, volkoren pasta of zilvervliesrijst 200 gram groente 100 gram onbewerkt vlees/vis/kip op smaak gebracht met olie, peper, kruiden en specerijen. Schaaltje halfvolle yoghurt met een stuk fruit	150-200 gram aardappelen, volkoren pasta of zilvervliesrijst 200 gram groente 100 gram onbewerkt vlees/vis/kip op smaak gebracht met olie, peper, kruiden en specerijen. Schaaltje halfvolle yoghurt met een stuk fruit
<b>Tussendoor</b>	Kop koffie Klein koekje (volkoren biscuitje, speculaas, café noir)	Kop rooibosthee 2 crackers met zuivelspread, sandwichspread of hummes
<b>Nacht</b>	2 glazen water	2 glazen water
<b>Over de hele dag</b>	1000 ml water (evt met citroensap of schijfjes citroen)	1000 ml water (evt met citroensap of schijfjes citroen)