

Urinezuurstenen

Voedingsadvies	Waarom	Wat houdt het in	Wat mag ik wel	Wat kan ik beter niet, of in mindere mate eten
Drink 2.5-3.0L	<p>Weinig drinken maakt dat urine erg geconcentreerd wordt, dit vergroot de kans op steenvorming.</p> <p>De soort drank heeft effect op de PH (zuurgraad) van de urine, bij deze steensoort is de PH van de urine vaak te laag. Het streven is deze zo mogelijk te normaliseren.</p>	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.	<p>Water (kraanwater is eerste keus)</p> <p>Water met citroensap of schijfjes citroen (vers of uit een flesje, geen gekocht citroenwater)</p> <p>Zuivel (melk, karnemelk, ongezoete yoghurt drank)</p> <p>Rooibos of kruidenthee</p> <p>Suikervrije limonadesiroop</p>	<p>IJsthee en limonade siroop</p> <p>Zwarte-, vruchten-, groente thee en zoethoutthee</p> <p>Cola en andere frisdranken</p> <p>Vruchtensap en Cranberrysap</p> <p>Chocolademelk en yoghurt drank</p> <p>Tomatensap, Alcohol</p> <p>Koffie (2-3 kopjes per dag)</p>
Gebruik maximaal 6 gram zout	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.	<p>Kruiden- en maaltijdmixen met zout</p> <p>Ketjap, sojasaus, maggi</p> <p>Soep en bouillonblokjes</p> <p>Bewerkt vlees/vis/kip</p> <p>Gedroogde/gerookte vleeswaren</p> <p>Oude kaas</p>
Beperkt het gebruik van (dierlijke)eiwitten	Een ruim gebruik van (dierlijke eiwitten) uit vlees/vis/kip, ei en zuivel heeft een verzurende werking op de urine en daarbij verhogen dierlijke eiwitten de aanmaak van urinezuur.	Pas het gebruik van de hoeveelheid hartig beleg, vlees/vis/kip en zuivel zo nodig aan.	<p>100 gram vlees/kip (liefst niet iedere dag) 100 gram vis (maximaal 1x per week), of 2 eieren</p> <p>1-2x per dag een plak jonge kaas</p> <p>1-2x per dag een plak vleeswaren</p> <p>3x per dag een zuivelproduct</p> <p>25 gram ongezoeten noten/pinda's</p>	<p>Orgaanvlees</p> <p>Ansjovis, haring, makreel, mosselen, sardines, spiering</p> <p>Gistrijke producten zoals marmite, Blokjes kaas of plakjes worst als tussendoortje</p> <p>Kwark (erg eiwitrijk)</p>
Beperkt het gebruik van fructose	Fructose wordt in het lichaam omgezet in urinezuur.	Fructose komt voor in fruit en honing, en is een onderdeel van suiker wat wordt toegevoegd aan gezoete producten zoals frisdrank.	2 stuks fruit per dag (alle soorten)	<p>Vruchtensap (uit pak of vers)</p> <p>Honing</p> <p>Frisdrank</p> <p>Gezoete producten zoals koek, snoep, gebak, chocolade</p>
Zorg voor voldoende citraat	Citraat zorgt voor een verhoging van de zuurgraad van de urine.	Citraat komt voor in groente en fruit.	Gebruik 200-250 gram groente en 2 stuks fruit (alle soorten) per dag.	<p>Vruchtensap (uit pak of vers)</p> <p>Groente uit blik of pot</p> <p>Grapefruit</p>

Hoe kan een dagmenu eruit zien

Ontbijt	1-2 volkoren boterhammen met halvarine 1 plak kaas 1 pindakaas Beker (karne)melk en kop kruiden/rooibosthee	200 ml (witte)yoghurt met 1 stuk fruit en 40 gram muesli (evt aangevuld met pitjes of lijnzaad, noten niet meer dan 25 gram per dag) Kop koffie
Tussendoor	Kop koffie Klein koekje (volkoren biscuitje, speculaas, café noir)	Kop rooibosthee
Lunch	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
Tussendoor	Kop rooibosthee Stuk fruit	Kop koffie Klein koekje (volkoren biscuitje, speculaas, café noir)
Avondmaaltijd	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
Tussendoor	Kop koffie Klein koekje (volkoren biscuitje, speculaas, café noir)	Kop rooibosthee 2 crackers met zuivelspread, sandwichspread
Nacht	2 glazen water	2 glazen water
Over de hele dag	1000 ml water (evt met citroensap of schijfjes citroen)	1000 ml water (evt met citroensap of schijfjes citroen)