



# Urinezuurstenen

## Voeding- en drinkadviezen

Bij u zijn urinezuurstenen vastgesteld. Ongeveer 3 tot 15% van alle nierstenen bestaan uit urinezuur, waarbij de meeste patiënten ouder zijn dan 60 jaar. Wanneer een jongere patiënt urinezuurstenen heeft is er vaak sprake van overgewicht. Deze stenen komen vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. 20 tot 40% van alle patiënten met jicht heeft urinezuurstenen. Zij maken teveel urinezuur aan en hebben vaak een lage pH-waarde van urine. In deze folder leest u over het voorkomen van nieuwe urinezuurstenen door middel van voeding- en drinkadviezen. Met deze dieetadviezen kunnen, vaak in combinatie met medicatie, de urinezuurstenen soms weer oplossen.

### Waarom voeding- en drinkadviezen?

- Voorkomen van verdere steengroei
- Voorkomen van nieuwe nierstenen
- Streven naar een urineproductie van minimaal 2 liter per 24 uur
- Verhogen van de pH-waarde van de urine tot een normaal niveau
- Verminderen van uraat uitscheiding in de urine

### Drink 2,5 - 3 liter vocht per dag

Vocht is één van de belangrijkste voedingsfactoren die invloed heeft op de vorming van nierstenen. Bij onvoldoende vochtinname wordt de urine te geconcentreerd en ontstaan nierstenen gemakkelijker. Aanbevolen wordt om 2,5 - 3 liter vocht per dag te gebruiken om te bereiken dat u ongeveer 2 liter per dag plast. Tips hiervoor zijn om bij iedere maaltijd een glas extra te drinken en een flesje water te gebruiken. In de avond voldoende drinken wordt aanbevolen. Op die manier voorkomt u dat de urine in de nacht te sterk geconcentreerd wordt.

### Voeding en urinezuurstenen

Onderstaande adviezen zijn een richtlijn. Voor een advies op maat, of wanneer onderstaande adviezen ingepast moeten worden in een bestaand dieet (bijvoorbeeld voor een ander ziektebeeld), is een dieetbehandeling door een diëtist wenselijk.

### Beperk het gebruik van zout/natrium

Wees matig in het gebruik van keukenzout. Het advies is maximaal 6 gram zout per dag. Voeg geen zout toe bij het bereiden van de maaltijd. Een hoge zoutinname draagt bij aan een hoge calciumuitscheiding in de urine, wat een risicofactor is voor steenvorming. Door de fabrikant wordt aan veel voedingsmiddelen zout toegevoegd. Producten die veel zout/natrium bevatten zijn o.a.: kant-en-klare sauzen en soepen, kant-en-klaarmaaltijden, eten in blik, bouillonblokjes, ketjap, strooiaroma, kruidenmengsels, vleeswaren (bijv. rauwe ham en rookvlees), rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, kaas, haring, ansjovis, bokking, zoutjes, borrelnoten en snacks (zoals bamiballen, frikadellen, etc.). Probeer deze producten zo mogelijk te vermijden.



## **Gebruik niet te veel dierlijk eiwit (0,8 gram per kg lichaamsgewicht per dag)**

Eiwit is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. We hebben daarom iedere dag eiwit nodig, want het lichaam kan geen reservevoorraad aanleggen. Een te grote hoeveelheid dierlijk eiwit wordt echter afgeraden, omdat het de kans op nierstenen vergroot. Door de vertering van dierlijk eiwit wordt de urine zuurder, komt er meer calcium in de urine, en minder citraat (citroenzuur). Daardoor vormen zich makkelijker kristallen. Eet meer plantaardige voeding en varieer met vis, ei en peulvruchten.

Producten die veel dierlijk eiwit bevatten zijn: vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten. Minder eiwit zit in: brood, beschuit, aardappelen, rijst, deegwaren, groenten, fruit, zuurtjes, jam, hagelslag, honing en stroop. Streef ernaar niet meer dan 100 gram vlees/vis/gevogelte per dag te gebruiken.

## **Specifieke urinezuurverhogende producten**

Glucose-fructosesiroop = invertsuiker, wordt toegevoegd aan frisdranken, ketchup etc. Deze producten verhogen de hoeveelheid urinezuur die het lichaam moet uitscheiden sterk. Ditzelfde fenomeen speelt bij bier en bij het vel van vis en kip. Het wordt aangeraden deze producten zo veel mogelijk te vermijden.

## **Nastreven van een gezond gewicht**

Er zijn aanwijzingen dat overgewicht het risico op nierstenen vergroot. Aanbevolen wordt om een gezond gewicht in stand te houden of af te vallen bij overgewicht.

## **Medicijnen**

Bepaalde afwijkingen in bijvoorbeeld de urine kunnen goed verholpen worden met behulp van medicijnen. Van deze medicijnen is aangetoond dat ze de kans op herhaalde niersteenvorming verminderen. Als voedingsadviezen onvoldoende helpen zullen deze medicijnen zo nodig worden voorgeschreven door uw behandelend arts.



## De voeding- en drinkadviezen in een overzicht

### Drinken:

Hoeveelheid (doel: Minimaal 2 liter urine per 24 uur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Minimaal 2,5 - 3 liter per dag, verdeeld over de dag</li> <li>➤ Drink minimaal om het uur 250 ml</li> <li>➤ Drink voor het slapengaan om te zorgen dat de urine niet te geconcentreerd wordt</li> <li>➤ Probeer aan te wennen voor ieder toiletbezoek te drinken</li> </ul>
Voorkeursdranken (verzurende en urine neutrale dranken)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mineraalwater met bicarbonaat (&gt; 1,5 mg/l) en weinig calcium (max. 150 mg/l), met weinig mineralen</li> <li>➤ Gewoon mineraalwater</li> <li>➤ Verdunde citrusdrank (let op calorieën)</li> <li>➤ Nierthee, blaasthee, fruitthee, kruidenthe</li> </ul>
Beperkt drinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Koffie (maximaal 2 kopjes per dag)</li> <li>➤ Zwarte/groene thee (maximaal 2 kopjes per dag)</li> <li>➤ Melk (maximaal 1 glas per dag)</li> </ul>
Vermijden te drinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alcoholische dranken, vooral bier</li> <li>➤ Suikerhoudende dranken/frisdranken</li> </ul>

### Voeding:

Een gebalanceerd, gevarieerd dieet.

Voorkom overgewicht, neem producten met een laag caloriegehalte.

Neem maaltijden verdeeld over de dag.

Calcium-inname	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1000 – 1200 mg per dag</li> <li>➤ Voorkeur: yoghurt, melk (max. 1 glas) en verse niet voorverpakte kaas van de versafdeling</li> <li>➤ Kleine hoeveelheden: zachte kaas (brie, camembert, etc.)</li> <li>➤ Vermijden: harde kaas (emmentaler, Gouda, etc.) Hoe harder de kaas hoe meer calcium.</li> </ul>
Eiwit-inname	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maximaal 0,8 gram per kg lichaamsgewicht per dag</li> <li>➤ Maximaal 100 gram per dag als vlees of vis</li> <li>➤ 2 dagen per week geen vlees</li> <li>➤ Vermijd haring, ansjovis, sardientjes, makreel, kleine visjes, vel van kip en vis, varkensvlees en orgaanvlees.</li> </ul>
Vezel-inname	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Veel graanproducten, salades en fruit</li> </ul>