



Cystinestenen

Voeding- en drinkadviezen

Bij u zijn cystinestenen vastgesteld. Ongeveer 1 tot 2% van alle nierstenen zijn cystinestenen. Deze stenen worden altijd veroorzaakt door een erfelijke aandoening. In deze folder leest u over het voorkomen van nieuwe urinezuurstenen door middel van voeding- en drinkadviezen.

Waarom voeding- en drinkadviezen?

- Voorkomen van verdere steengroei
- Voorkomen van nieuwe nierstenen
- Streven naar een urineproductie van minimaal 3,5 liter per 24 uur
- Verhogen van de pH-waarde van de urine tot een normaal niveau
- Verminderen van cystine uitscheiding in de urine
- Het is van belang dat u geen urineweginfecties krijgt

Drink 4 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 4 liter vocht per dag te gebruiken om te bereiken dat u ongeveer 3,5 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 cystinestenen

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 zout. 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-klarmaaltijden, 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. Probeer deze producten zo 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 3,5 liter urine per 24 uur)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Minimaal 4 liter per dag, verdeeld over de dag ➤ Drink minimaal om het uur 250 ml ➤ Drink voor het slapengaan om te zorgen dat de urine niet te geconcentreerd wordt ➤ Probeer aan te wennen voor ieder toiletbezoek te drinken
Voorkeursdranken (verzurende en urine neutrale dranken)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mineraalwater met bicarbonaat (> 1,5 mg/l) en weinig calcium (max. 150 mg/l), met weinig mineralen ➤ Gewoon mineraalwater ➤ Verdunde citrusdrank (let op calorieën) ➤ Kruiden-en rooibosthee
Beperkt drinken	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Koffie (maximaal 2 kopjes per dag) ➤ Zwarte/groene thee (maximaal 2 kopjes per dag) ➤ Melk (maximaal 1 glas per dag)
Vermijden te drinken	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alcoholische dranken, vooral bier ➤ Suikerhoudende dranken/frisdranken

Voeding:

Een gebalanceerd, gevarieerd dieet.

Voorkom overgewicht, neem producten met een laag caloriegehalte.

Neem maaltijden verdeeld over de dag.

Eet weinig vlees, vis, worst, ei, noten, bonen en harde kazen.

Eet veel fruit, groente, salades en granen.