

UROLOGIE

Steenpreventie

Algemene tips om nierstenen te voorkomen

WAT ZIJN NIERSTENEN?

Afvalstoffen verlaten ons lichaam via de urine. Als de concentratie van bepaalde afvalstoffen in de urine te hoog is, zullen ze kristalliseren en nierstenen vormen. Als de niersteen vastzit in de urineleider kan dit hevige pijn veroorzaken.

TIPS OM NIERSTENEN TE VOORKOMEN

Drink voldoende

Drink tot minimaal 2 liter per 24 uur. Door veel te drinken, verdunt de urine en neemt de concentratie van zouten af.

Urine is het meest gesupersatureerd na de maaltijden en 's nachts. Drink daarom extra rond de maaltijden en voor het slapen.

Streef er naar om minstens de helft van de vochtinname te laten bestaan uit water (kraan of mineraal) en de rest uit (caloriearme) dranken.

Drink in een periode van steenpassage die gepaard gaat met hevige krampen maximaal 1,5 liter per dag.

Vermijd overdreven consumptie van oxalaatrijke voeding

Hieronder vallen:

- ijsthee of sterke thee zonder melk,
- cacao/chocolade,
- bepaalde groenten (rabarber, spinazie, bieten),
- pindanoten.

Eet gezond

Probeer zo veel mogelijk gezond te eten en beperk de overdaad aan dierlijk eiwit en zout.

- Dierlijk eiwit geeft een opvallende zuurbelasting van ons metabolisme. Dit leidt tot zure urine waardoor er een verminderde activiteit van kristalgroeiremmende factoren in de urine ontstaat.
- De inname van zout leidt onmiddellijk tot een verhoogde zoutuitscheiding. Hierdoor is er een verhoogde supersaturatie van de urine en een verhoogde calciumuitscheiding.

Streef naar een normale calciuminname

Onderzoek toont aan dat, in tegenstelling tot wat vroeger werd gedacht, calcium in de voeding beschermt tegen steenlijden.

Voeg dagelijks twee eenheden calciumhoudende voeding toe aan uw eetpatroon (bijvoorbeeld een glas melk en een portie yoghurt).

Calciumsupplementen in tabletvorm hebben dit effect niet.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019