



Preventie van nierstenen: hyperuricosurie en/of hyperuricemie

Er werd bij u een verhoogde uitscheiding van urinezuur in de urine vastgesteld, al dan niet samen met een verhoogd urinezuur in het bloed. Hierdoor heeft u een hoger risico op het ontstaan van nierstenen. Door uw dieet aan te passen, kan de uitscheiding van urinezuur in de urine worden verminderd zodat het risico op nierstenen afneemt.

Dieet en urinezuur

Urinezuur is een afbraakproduct van voedingsmiddelen die veel purine bevatten (vooral vlees en vis). Ook fructose en alcohol veroorzaken een verhoogd urinezuur.

Wat zou u best vermijden?

- Rood vlees.
- Wild.
- Orgaanvlees: lever, niertjes, hersenen en zwezerik.
- Schaaldieren.
- Vette vis: sardienen, ansjovis, makreel, haring, forel, sprout en wijting.
- Bier (inclusief "alcoholvrij" bier).
- Sterke drank.
- Wijn.
- Frisdranken (light of zero frisdranken zijn meestal geen probleem, met uitzondering van cola: cola wordt best vermeden).

Dr. K. De Keyzer – dr. H. Vanbelleghem – dr. S. Vandewaeter
Jan Yperman Ziekenhuis
Dienst Nefrologie

Tel: 057/ 35 71 80
Fax: 057/ 35 71 89
Email: nefrologie@yperman.net