

# 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**

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 •  
8900 Ieper • [www.yperman.net](http://www.yperman.net) • nefrologie  
057 35 71 80 • [nefrologie@yperman.net](mailto:nefrologie@yperman.net) •