



# Preventie van nierstenen: calciumoxalaatsteen en/of hyperoxalurie

Analyse van uw niersteen toont dat het gaat om een calciumoxalaatsteen of er werd bij u een verhoogde uitscheiding van oxalaten in de urine vastgesteld waardoor u een hoger risico hebt op nierstenen. Door uw dieet aan te passen, kan het risico op nierstenen verminderd worden.

## Hoe het risico verminderen?

- Het is belangrijk om voldoende calcium te gebruiken per dag. Een te lage inname van calcium geeft bij u immers meer kans op nierstenen. Meestal volstaan 3 tot 4 porties calciumrijke producten per dag. Calcium zit vooral in melkproducten, yoghurt en kaas. U kiest best voor de magere of halfvolle varianten.
- Voedingsmiddelen die veel oxaalzuur bevatten, worden best vermeden. Hieronder vindt u meer informatie over welke voedingsmiddelen het gaat.
- U neemt best geen extra vitamine C supplementen want bij u zorgt dit voor een hogere kans op nierstenen. Als u dagelijks 2 stukken fruit en 200 gram groente eet, krijgt u ruim voldoende vitamine C binnen via uw voeding.

## Oxaalzuur in de voeding

- Groenten
  - Te vermijden: bamboescheuten, bieten, rapen, spinazie, rabarber, rauwe wortelen, tomatensaus, aardappelen, boerenkool, knolselder, pastinaak, postelein, zuring.
- Fruit
  - Te vermijden: avocado, ananas in blik, dadels, kiwi, pomelmoes, sinaasappel, mandarijn, frambozen, noten (amandel, pinda, cashew, pistache, walnoot, pecan), zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten).
- Vlees
  - Te vermijden: tofu burger.
- Vis
  - Te vermijden: /
- Zuivel
  - Te vermijden: /
- Deegwaren
  - Te vermijden: bruine rijst, couscous, bulgur.
- Dranken
  - Te vermijden: tomatensap, wortelsap, zwarte thee, rijstdrank.
- Andere
  - Te vermijden: chocolade.

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