

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, pompelmoes, 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
Dienst Nefrologie

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 •
8900 Ieper • www.yperman.net • nefrologie
057 35 71 80 • nefrologie@yperman.net •