

Preventie van nierstenen: veel drinken



Het beste middel om nierstenen te voorkomen, is veel drinken. Hoe meer u drinkt, hoe meer urine u zal produceren. Door de urine te verdunnen, is er veel minder kans dat er zich in de urine kristallen gaan vormen die kunnen uitgroeien tot nierstenen.

Hoeveel drinken?

Drink elke dag 2,5 tot 3 liter vocht. Op die manier produceert u 2 tot 2,5 liter verdunde urine waardoor de kans op nierstenen sterk afneemt.

Enkele tips om voldoende te drinken

- Verdeel de vochtinname over de hele dag. Drink al 's morgens vroeg bij het opstaan, na alle maaltijden, 's avonds laat en zelfs 's nachts, zodat de periode dat u niet drinkt zo kort mogelijk is.
- Drink telkens wat water wanneer u in de buurt van een kraan bent.
- Noteer gedurende enkele dagen het aantal leeggedronken glazen of kopjes. Zo kunt u nagaan of u echt wel 2,5 tot 3 liter drinkt op een dag.
- Wacht niet met drinken tot u dorst krijgt. Dorst is een signaal van het lichaam dat u vocht te kort komt.
- Bij warm weer, zware fysieke inspanningen, koorts, diarree of braken moet u nog meer vocht drinken, omdat u dan ook meer vocht verliest.
- Let er op dat uw urine licht van kleur blijft. Hoe bleker de urine, hoe minder geconcentreerd.

Welke dranken?

- Gewoon water geniet de voorkeur. Het maakt niet uit of u kiest voor plat water, bruiswater of kraantjeswater. Wel is het best om te kiezen voor water dat niet te veel zout en niet te veel calcium bevat en een lage droogrest heeft (zie verder).
- Magere melkproducten bevatten veel calcium en beschermen tegen steenvorming.
- Thee en koffie bevatten vrij veel oxalaten maar lijken het ontstaan van nierstenen niet echt in de hand te werken en zijn dus met mate toegestaan.
- Vruchtsappen zijn niet ideaal omdat ze vaak veel suiker bevatten. Appelsap, pompel-moessap en veenbessensap moeten worden vermeden omdat ze de kans op nierstenen vergroten (door een hogere uitscheiding van oxalaten in de urine). Citroensap en limoensap beschermen dan weer tegen nierstenen (door een hogere uitscheiding van citroenzuur in de urine).
- Frisdranken zijn ook niet ideaal omdat ze veel suiker bevatten; het is altijd beter om te kiezen voor licht of zero frisdranken. Frisdranken die fosforzuur (E338) bevatten (alle soorten cola) geven een hogere kans op nierstenen en moeten dus vermeden worden.
- Alcohol verhoogt ook de kans op nierstenen (door een hogere uitscheiding van oxalaten en urinezuur in de urine) en mag ook maar met mate gedronken worden.

Het ene water is het andere niet

- (Zeer) licht gemineraliseerd water (droogrest < 500 mg/l)
- Zoutarm water (natriumgehalte < 15 mg/l)
- Geen te hoog calciumgehalte: het is beter om de dagelijkse behoefte aan calcium te halen uit zuivelproducten
- Voorbeeld van een goede keuze (zie verder in tabel):
 - Bru, Evian, Nestlé Pure Life, Perrier, San Benedetto, Spa, Valvert, Volvic, (Vittel)
- Voorbeelden van een slechte keuze (zie verder in tabel):
 - Apollinaris, Badoit, Chaudfontaine, Contrex, Gérolsteiner, Hépar, San Pellegrino, Tönissteiner, Vichy Célestins

Merk	Natrium (mg/l)	Calcium (mg/l)	Magnesium (mg/l)	Droogrest (mg/l)
Goede keuzes:				
Bru	8	21	20	160
Evian	6,5	80	26	309
Nestlé Pure Life	2	70	2,1	208
Perrier	8	155	6,8	475
San Benedetto	11	46	30	404
Spa Barisart/Intense	5	5,5	1,5	49
Spa Marie-Henriette/Finesse	7	11	6,5	80
Spa Reine	3	4,5	1,3	33
Valvert	1,9	67,6	2	201
Volvic	11	12	6,1	130
Tussenklasse:				
Vittel	5	203,8	43,1	844
Slechte keuzes:				
Apollinaris	470	90	120	2740
Badoit	150	190	85	1200
Chaudfontaine	44	65	18	385
Contrex	9,4	468	74,5	2078
Gérolsteiner	118	348	108	2500
Hépar	14,2	549	119	2611
San Pellegrino	33,6	179	52	948
Tönissteiner	106	170	129	?
Vichy Célestins	1172	103	10	4713