



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

NIERSTENEN

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Freija Debruyne: ☎ 02 474 94 64
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of extra toe te voegen. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

ALGEMEEN

Zeer belangrijk bij (alle soorten) nierstenen: **VEEL DRINKEN.**

Minstens 3 liter/24 uur, voor kinderen minimum 1.5 liter.

Kies zoveel mogelijk voor water, liefst elk uur een glaasje water drinken.

- Vermijd te veel koffie, zwarte thee, pompelmoessap en appelsap.
- Vermijd het overdreven gebruik van calorierijke dranken.
- Vermijd eveneens frisdranken die fosforzuur bevatten. Fosforzuur (E 338) zit vooral in cola en zou de aanmaak van nierstenen bevorderen.
- Extra aandacht voor meer te drinken na het sporten. Dit om het vochtverlies door te zweten te compenseren. Ook bij warm weer meer drinken.

SOORTEN STENEN

HYPOCITRATURIE

Citraat is een belangrijke natuurlijke inhibitor van de urinesteen-vorming, doordat het Ca in de urine bindt. Bij een hypocitraturie is er een grotere kans op steenvorming.

Hiervoor zijn geen voedingsaanpassingen nodig tenzij een voldoende vochtinname en een gezond eetpatroon.

STRUVIETSTENEN

Deze soort steen wordt veroorzaakt door een infectie van de urineweg met bacteriën die het enzym urease uitscheiden. Hierdoor worden deze stenen ook wel infectiestenen genoemd. Struvietstenen worden vooral in de blaas aangetroffen, maar soms in de nier wanneer de infectie de nier bereikt heeft.

Hiervoor zijn geen voedingsaanpassingen nodig tenzij een voldoende vochtinname en een gezond eetpatroon.

OXAAALZUURSTENEN

Oxalaat, ook wel oxaalzuur genoemd, is een organisch zuur dat aanwezig is in veel planten maar wordt ook gemaakt in het lichaam. Het bindt mineralen en wordt in verband gehouden met nierstenen en andere gezondheidsklachten.

Oxaalzuurarm dieet

Tracht deze voedingsmiddelen zoveel mogelijk te vermijden:

- Cacao, chocolade, instantkoffie, sterke koffie of sterke zwarte thee
- Bieten, wortelen, selderij, spinazie, witte bonen, rapen, peterselie, rabarber
- Vijgen, aardbeien, kruisbessen, moerbeien, bosbessen, pruimen, sinaasappelen

URINEZUURSTENEN

Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purine.

Purine is een eindproduct bij de afbraak van (lichaams)eiwitten.

Daarnaast komt purine in het lichaam via voedsel. De kans op steenvorming is groter wanneer men onvoldoende drinkt of wanneer urinezuur in te grote hoeveelheden in de urine worden uitgescheiden.

Purine-arm dieet

Te vermijden:

- Anjovis, haring, sardienen en forel
- Schaal- en schelpdieren: mosselen, garnalen, kreeft, oesters...
- Kalfsvlees
- Organvlees: lever, niertjes, zwezerik, paté, ...
- Gelatine en gistrijke producten (vb: Marmite)

Te beperken:

- Eend, kip, rundvlees, schapenvlees, varkensvlees en wild
- Zeebaars, kabeljauw, makreel, schol en tong
- Selder, artisjok, asperges, mais, bloemkool,
- champignons, spinazie en prei
- Peulvruchten: erwten, bonen, linzen, ...
- Sojabonen
- Knäckebröd
- Pinda's, lijnzaad, zonnebloempitten, krenten en rozijnen
- Ketchup

CALCIUMSTENEN

Zout werkt het ontstaan van nierstenen in de hand doordat hoge zoutinname de uitscheiding van calcium in de nieren verhoogd.

Zoutarm dieet:

Vermijd het gebruik van zout tijdens het koken.

Te vermijden:

- Voedingsmiddelen in glas of conserven
- Bouillonblokjes
- Gerookte of gepekeld vlees- of viswaren zoals filet de saxe, filet d'anvers, gerookt paardenvlees, rauwe ham, gepekeld haring en gerookte zalm.
- Zoutrijke kazen zoals schimmelkazen, hollandse gouda, smeltkazen, smeerkazen en feta.
- Kant- en klare maaltijden, sauzen en soepen
- Ketchup, mosterd, pickels, opgelegde augurken en ajuintjes
- Chips, zoute nootjes, zoute koekjes, ...

CYSTINESTENEN

Cystinestenen zijn opgebouwd uit cystine dit is een aminozuur dat een bouwstof van eiwitten is. De oorzaak van Cystinestenen is een erfelijke aandoening.

Hierbij moet u een zoutarm dieet volgen. (zie calciumstenen)

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen