

DIEET BIJ NIERSTENEN (calciumoxalaat)

Zéér veel drinken vormt de hoeksteen van de niersteenpreventie.

Welke drank?

Vooraf calciumarm water (o.a. Contrex is te mijden wegens te veel calcium), vers geperst fruitsap (doch geen pompelmoessap), koffie en thee, bier en wijn met mate.

Hoeveel? Wanneer?

Door veel te drinken wordt de urinaire concentratie van schadelijke stoffen verminderd. **Twee liter per dag** en meer bij hevig transpireren gespreid over 24 uren, dus ook 's nachts wordt aanbevolen. Het risico op steenvorming is namelijk hoger tijdens de nacht. Wegens de hinder die dit meebrengt wordt de aanbevolen hoeveelheid meestal gespreid over de dag.

Voeding?

Aanpassing van de voeding, zonder in excessen te vervallen, leidt ongetwijfeld tot een verminderd risico op steenvorming.

- Verminder de inname van natrium (zout).
- Beperk het dierlijk eiwit (vlees, vis, melk, eieren).
- Verminder het gebruik van suiker.
- Verminder de oxalaat inname (cfr. lijst).
- Beperk vitamine C supplementen tot minder dan 1 gram/dag.
- Verhoog de kalium inname door meer groenten en fruit te eten met uitzondering van oxalaatrijke groenten en fruit*.
- Verhoog de inname van vezels.

*Oxalaatrijke voeding:

Groenten	Fruit	Diversen
Asperges	Aardbeien	Cacao
Groene en witte bonen	Braambessen	Chocolade
Groene peper	Blauwe bosbessen	Instantpoeders
Peterselie	Noten	Peper, grote hoeveelheden
Rode biet	Rabarber	Thee, sterke
Rode kool		Tofu
Spinazie, zurkel		Tomaatconcentraat