

# Dieetadvies om nierstenen te voorkomen

Urinezuur

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

# Inhoud

<b>Veel drinken</b>	<b>3</b>
<b>Minder zout</b>	<b>3</b>
<b>Veel groenten, maar niet alle</b>	<b>4</b>
<b>Fruit</b>	<b>5</b>
<b>Cacao, cola, noten, pinda's, pindakaas</b>	<b>5</b>
<b>Eiwit</b>	<b>5</b>
<b>Purine</b>	<b>5</b>
<b>Varieer</b>	<b>6</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>6</b>

**Als u last heeft (gehad) van nierstenen, kunnen de volgende adviezen helpen om een nieuwe aanval te voorkomen. Dit zijn adviezen om urinezuursteen vorming tegen te gaan.**

### ■ **Veel drinken**

Drink elke dag 2,5 tot 3 liter. Dat staat gelijk aan 20 tot 24 kopjes of 12 tot 15 grote glazen. Dat is erg veel. Verdeel het drinken goed over de hele dag en zet een glas water naast uw bed voor als u wakker wordt.

Goede dranken zijn:

- (bron)water
- koffie
- slappe thee of kruidenthee
- licht frisdrank

Neem met mate vruchtensap, karnemelk of melk.

Drink zo weinig mogelijk sterk gezette (zwarte) thee, ijsthee, rijstdrank en Cola (alle soorten). Drinkt u graag alcohol? Met name bier kan leiden tot urinezuur steenvorming.

### ■ **Minder zout**

Gemiddeld krijgt u 10 tot 12 gram zout per dag binnen. Veel beter is het om te minderen. Zeker als u niersteenvorming wilt voorkomen. Neem dan niet meer dan 6 gram zout per dag. Dat is 2400 milligram natrium, de ‘boosdoener’ in zout.

### **Kook zonder zout**

Gebruik dus geen zout of zoute smaakmakers als bouillon(blokje), ketjap, ketchup, soeparoma (‘Maggi’), mosterd, mixen voor nasi, bami, macaroni, enzovoorts bij de bereiding of aan tafel.

### **Kies ongezouten producten**

Die kun je zelf op smaak brengen met kruiden, specerijen, knoflook, gember, limoen, enzovoorts.

## Eet zo weinig mogelijk zoute vleeswaren

Zoals rauwe ham, bacon, (licht gezouten) rookvlees. Kies liever kipfilet (ongerookt), fricandeau, rosbief, ham.

## Neem alleen bij uitzondering zoute snacks

Zoals chips, pizza, haring, rookworst, saucijzenbroodje, enzovoorts.

## Meer informatie

Wilt u meer weten over het beperken van zout (natrium)? Dan is er een folder over het natriumbepaalde dieet beschikbaar bij uw diëtist. Op [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl) (eigenlijk bedoeld voor mensen met slecht werkende nieren) staat veel informatie over zoutbeperkt eten, inclusief recepten en een voedingswaardetabel.

## ■ Veel groenten, maar niet alle

Onderstaande groenten bevatten veel oxaalzuur. Neem daarom van de volgende groenten maximaal 2 opscheplepels:

- bietjes
- bietenblad
- paprika
- pastinaak
- postelein
- rabarber
- spinazie
- snijbiet
- zuring

Bent u liefhebber van bovengenoemde groenten? Combineer het gebruik ervan dan met kaas, melk of melkproducten.

De kalk in deze producten bindt het oxaalzuur voor een gedeelte. Zo ontstaat er minder kans op steenvorming.

Het is wel verstandig om ruim gebruik te maken van alle andere groenten, minimaal 5 opscheplepels (250 gram.)

## ■ Fruit

Fruit is gezond en kan helpen om urinezuurstenen te voorkomen. Met name bessen en citrusfruit (citroen, limoen, mandarijn, sinaasappel en hun sap) zijn goed. Er is wat onzekerheid over grapefruit(sap).

Fruit is een bron van fructose. Teveel fructose kan urinezuursteenvorming geven. Kies niet onbeperkt voor fruit, maar wel voor 2 porties per dag.

Let op, eet zo weinig mogelijk dadels, gedroogde vijgen en sterfruit (carambola). Deze bevatten veel oxaalzuur.

## ■ Cacao, cola, noten, pinda's, pindakaas

Kies bij uitzondering cacao, chocolade, chocoladeproducten, cola (alle soorten), noten, pinda's en pindakaas. Deze bevatten veel oxaalzuur.

## ■ Eiwit

Eiwit is de bouwstof van ons lichaam. We halen eiwit uit plantaardig- en dierlijk voedsel. Dierlijk eiwit, zoals in vlees(waren), vis, gevogelte (kip, kalkoen), melk en melkproducten, kaas en eieren zit, kan de hoeveelheid urinezuur verhogen. Dit zorgt voor de vorming van urinezuurstenen als u daar gevoelig voor bent.

Eet vlees, vis en gevogelte tot 100 gram per dag. Kies bij broodmaaltijden ook eens voor hummus, kaas, groentespreads, in plaats van vleeswaren.

## ■ Purine

Sommige producten bevatten veel purine. Dat kan u er niet uithalen. Dan is verminderen van het gebruik ervan nodig. Purine kan bijdragen aan de vorming van urinezuurstenen. Veel purine zit in:

- vis, schaal- en schelpdieren, zoals ansjovis, garnalen, haring, krab, makreel, sardines, sprout en wijting
- orgaanvlees zoals hersenen, lever, nieren, zwezerik en vleeswaren met orgaanvlees: Berliner, Hausmacher, gekookte lever, leverworst, smeerworst, enzovoort
- gistextract Marmite, Vitam R
- alcohol, wees er matig mee: met name bier bevat veel purine

## ■ **Varieer**

Het beste advies blijft om te variëren in wat u eet en drinkt. Door veel af te wisselen krijgt u van alles genoeg en van niets teveel binnen. Dit helpt om het eten aantrekkelijk te houden, óók als u uzelf moet beperken.

### **Samengevat**

- veel drinken, maar liever geen sterke thee, ice-tea, cola, grapefruit-sap, rijstdrank, met suiker (fructose) gezoete limonade(siroop en frisdrank)
- heel weinig zout
- veel groenten, behalve oxaalzuurrijke soorten
- (citrus)fruit & bessen
- weinig fructose, dus kies wel fruit (is gezond) maar beperk suiker en suikerrijke producten (koek, snoep, gebak, limonade, siroop, jam, ijs, enz.)
- beperk het gebruik van dierlijke eiwitbronnen en vermijd orgaanvlees en schaal- en schelpdieren
- varieer in wat je eet en drinkt

## ■ **Uw vragen**

Heeft u vragen? Blijf hier niet mee zitten, bel gerust of stuur een e-mail.

Met vragen kunt u op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met de afdeling diëtetiek:

- **locatie Alkmaar**, telefoon 072 - 548 3552 (secretaresse of antwoordapparaat, meld naam en geboortedatum in om teruggebeld te kunnen worden), e-mail [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)
- **locatie Den Helder**, telefoon 0223 - 69 6329, e-mail [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)



## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie diëtetiek  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 325069

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*