

Voedingsadviezen bij nierstenen

Algemene adviezen

Drinkadviezen

- Drink zoveel dat u 2,5 liter urine per dag plast en de urine lichtgeel van kleur is. U moet hiervoor ongeveer 2,5 tot 3 liter drinken per 24 uur.
- Probeer verspreid over de dag te drinken. Drink vooral tijdens uw maaltijden, vlak voordat u gaat slapen en tijdens de plasmomomenten 's nachts. De urine is namelijk direct na de maaltijd en 's nachts het meest geconcentreerd. Dan ontstaan nierstenen het snelst. Het verdunnen van urine helpt om dit te voorkomen.
- Drink veel (bron)water, aangevuld met zuivel volgens de [Schijf van Vijf](#). Als u thee drinkt, kies dan vooral kruidenthee en groene thee en drink beperkt slappe zwarte thee. Drink maar af en toe calorierijke en zoete dranken.
- Probeer grotere hoeveelheden koffie en alcoholhoudende dranken te vermijden.
- Het is belangrijk nóg beter op uw vochtinname te letten in situaties waarbij u extra vocht verliest, zoals bijvoorbeeld bij diarree, braken of een hittegolf.

Voedingsadviezen

- Oxaalzuur: voorkom overmatig gebruik van voedingsmiddelen met een zeer hoog oxaalzuurgehalte, zoals:
 - bieten, bietenblad, paprika, postelein, rabarber, snijbiet, spinazie en zuring
 - sterfruit, dadels en gedroogde vijgen
 - amarant, boekweit en quinoa
 - cacao/chocolade, noten en pinda's
- Zout: beperk tot 5-6 gram zout per dag (dit is niet van toepassing als u een ileostoma heeft).
- Het is belangrijk om te zorgen voor een gevarieerd voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf met onder andere een ruime hoeveelheid groente en fruit, waardoor u een volwaardig voedingspatroon heeft.
- Gebruik calcium (uit onder andere melkproducten en kaas) volgens de [Schijf van Vijf](#). Een calciumbeperking is een achterhaald advies.

Leefstijladvies

- zorg voor een gezond gewicht (BMI tussen de 18,5 en 25 kg/m²)
- verminder stress
- zorg voor genoeg (nacht)rust
- beweeg minimaal 5 dagen in de week, minimaal 30 minuten per dag
- zorg dat u niet ineens heel veel vocht verliest om te voorkomen dat u geconcentreerde urine krijgt en blijf alert op uw vochtinname

Overige adviezen leest u in de specifieke adviezen per soort niersteen.

Specifieke adviezen per soort niersteen

Calciumoxalaat-stenen

Aanvullend drinkadvies

Vermijd sterke thee (zwarte thee, rooibosthee), ijsthee, sappen/ smoothies van oxaalzuurrijke fruit- en groentesoorten en chocolademelk.

Aanvullende voedingsadviezen

- Citraat, ook wel citroenzuur: gebruik veel citraat- of citroenzuurrijke producten (o.a. citrusfruit, bessen) en kaliumrijke producten met een laag gehalte oxaalzuur (o.a. abrikoos, appel, mango, meloen, nectarine, bloemkool, broccoli, champignons, zuurkool, radijs, ui, koffie).
- Vitamine C: slik geen voedingssupplementen, zoals multivitaminen, die meer dan 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevatten.
- Vitamine D: volgens advies aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Voorkom overdosering. Het is belangrijk dat u voldoende, maar ook niet te veel vitamine D gebruikt.

Calciumfosfaat-stenen

Aanvullende drinkadvies

Geen aanvullingen op de algemene drinkadviezen. Voor meer informatie, zie de [DrankenWijzer](#).

Aanvullende voedingsadviezen

- Citraat, ook wel citroenzuur: beperk het gebruik van citraat- of citroenzuurrijke producten (o.a. citrusfruit, bessen). Bij deze stenen is een hogere pH van de urine juist minder gunstig voor de nierstenen.
- Fosfaat: beperk het gebruik van fosfaat-bevattende frisdranken (cola), bier en producten met fosfaat-bevattende toevoegingen (ook wel E-nummers). Zie hiervoor de drankenwijzer.
- Vitamine C: slik geen voedingssupplementen, zoals multivitaminen, die meer dan 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevatten.
- Vitamine D: volgens advies aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Voorkom overdosering. Het is belangrijk dat u voldoende, maar ook niet te veel vitamine D gebruikt.

Urinezuurstenen

Aanvullend drinkadvies

Geen aanvullingen op de algemene drinkadviezen.

Aanvullende voedingsadviezen

- Purine: purines zijn stoffen die vrijkomen bij de afbraak van cellen door het lichaam. Ongeveer een derde van de purines in het lichaam komt uit de voeding. Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purines. Voedingsadviezen om purine-inname via voeding te beperken zijn: beperken van rood vlees (vlees van zoogdieren), orgaanvlees, vis, schaal- en schelpdieren, gistextract, bier.
- Fructose, ook wel fruitsuiker: matig het gebruik van suikerhoudende dranken, vruchtensappen, suikerrijke voedingsmiddelen en honing.
- Citraat, ook wel citroenzuur: gebruik veel citraat- of citroenzuurrijke producten (o.a. citrusfruit, bessen) en kaliumrijke producten met een laag gehalte oxaalzuur (o.a.

abrikoos, appel, mango, meloen, nectarine, bloemkool, broccoli, champignons, zuurkool, radijs, ui, koffie).

- Als u wilt afvallen als u urinezuurstenen heeft, zorg dan dat dit geleidelijk gaat. Een gewichtsverlies van maximaal een halve kilo per week. Als u te snel gewicht verliest of te weinig eiwit binnenkrijgt dan breekt uw lichaam lichaamseigen eiwitten af en dat zorgt voor een verhoogde urinezuurproductie.

Cystestenen

Aanvullend drinkadvies

Zorg voor een hoeveelheid drinkvocht waarbij de urineproductie minimaal 3 tot bij voorkeur 4 liter is en de urine lichtgeel van kleur is. Dit kunt u bereiken met een vochtinname van 3-4 liter gedurende de dag en nacht.

Aanvullend voedingsadvies

- Citraat, ook wel citroenzuur: gebruik veel citraat- of citroenzuurrijke producten (o.a. citrusfruit, bessen) en kaliumrijke producten met een laag gehalte oxaalzuur (o.a. abrikoos, appel, mango, meloen, nectarine, bloemkool, broccoli, champignons, zuurkool, radijs, ui, koffie).

Struviet of infectiestenen

Geen aanvullende drink- of voedingsadviezen.

Heeft u vragen?

Vraag dan om een verwijzing voor de diëtist bij uw uroloog.

Bron:

Tekst met toestemming Radboud UMC

DrankenWijzer: Gelderse Vallei

Dieetbehandelingsrichtlijn 'Dieet bij nierstenen' van Diëtisten Nierziekten Nederland

www.mcl.nl

Polikliniek urologie, route 72

058 – 286 6150

©MCL september 2024

Docnr.38089 (1)