



NIERSTENEN: PREVENTIE

U heeft deze brochure gekregen van uw arts omdat u steenpatiënt bent. Bepaalde patiënten hebben een hoger risico om stenen te vormen (bvb jonge leeftijd, grote hoeveelheid stenen, snelle steenvorming, ...). Daarom is verder onderzoek naar de oorzaak ervan aangewezen. Hiervoor heeft uw arts een 24-uurs urineonderzoek en een bloedafname aangevraagd. Hieronder vindt u hierover wat meer informatie.

- 24-UURS URINECOLLECTIE EN BLOEDAFNAME

- Hoe moet ik mijn urine verzamelen?

In het ziekenhuis krijgt u een container mee om uw urine gedurende 24 uur in te verzamelen. De eerste ochtendplas telt niet mee. Deze doet u dus gewoon in het toilet. Na de eerste ochtendplas is het de bedoeling dat u alles wat u plast bijhoudt in de container, tot en met de eerste plas van de volgende dag. In deze container bevinden zich chemische bewaarmiddelen. Het is dus niet de bedoeling dat u rechtstreeks in de container plast. Gebruik een maatbeker om in te plassen, en giet de urine daarna in deze container. Probeer tijdens de collectie voldoende water te drinken (1,5 – 2 liter/dag), zodat u voldoende urine kan verzamelen en de resultaten van het onderzoek betrouwbaar zijn. Wanneer u klaar bent met de collectie, brengt u de container samen met de door de arts getekende aanvraagformulieren naar het labo. Op dat moment zal ook een bloedafname worden verricht. Bij voorkeur bent u hiervoor nuchter.



- Waarom zijn deze onderzoeken nodig?

In de urine wordt nagegaan of er bepaalde stoffen in te hoge (calcium, oxalaat, urinezuur, natrium) of te lage (citraat, magnesium) concentraties aanwezig zijn, hetgeen kan leiden tot steenvorming.

In het bloed worden andere risicofactoren voor steenvorming bepaald, zoals calcium, urinezuur, parathormoon,... Op basis van deze resultaten kan advies gegeven worden omtrent voeding en andere levensgewoonten.

- DIEETADVIES

Voor het voorkomen van nierstenen gelden zowel algemene als specifieke dieetadviezen. De algemene adviezen zijn van toepassing voor elke patiënt die een niersteen heeft gevormd. De specifieke adviezen hangen af van het soort steen en van de resultaten van het urine- en bloedonderzoek. Uw arts zal u tijdens de consultatie uitgebreid ondervragen over uw dagelijkse eet-en drinkgewoonten.

- ALGEMEEN DIEETADVIES

- Elke steenpatiënt dient minstens 1,5 – 2 liter water/dag te drinken om de urine minder geconcentreerd te maken.
- Een gevarieerd dieet met voldoende fruit en groenten speelt een rol bij het voorkomen van nierstenen
- Inname van een normale hoeveelheid calcium per dag (2-3 eenheden/porties (glas melk, yoghurtje, sneetje kaas, ...) per dag) is essentieel om botontkalking te vermijden, ook indien u stenen vormt die uit calcium bestaan.

- SPECIFIEK DIEETADVIES

- Verhoogd calciumgehalte in de urine

Indien het calciumgehalte in de urine abnormaal hoog is (en andere oorzaken hiervan zijn uitgesloten) is het belangrijk de dagelijkse hoeveelheid calcium in de voeding te normaliseren, i.e. 2-3 porties op een dag (zie boven). Het mag nooit de bedoeling zijn de inname van calcium volledig te schrappen, omdat u dan kans hebt op de ontwikkeling van osteoporose en het vormen van andere soorten nierstenen.

Voedingsmiddelen die calcium bevatten zijn: kraantjeswater (afhankelijk van regio), kaas (vooral belegen), yoghurt, melk, sojamelk met toegevoegd calcium, sardienen,...

- Verhoogd oxalaatgehalte in de urine

Oxalaat zit vervat in een groot aantal voedingsmiddelen en is een gekende risicofactor voor het vormen van oxalaatstenen. Patiënten die

in het verleden een darmoperatie (bvb gastric bypass, ileumresectie,...) hebben ondergaan hebben een verhoogd risico.

Voedingsmiddelen die veel oxalaat bevatten zijn:

Drank	Cola, koffie, bier, sojamelk
Groenten	Gerangschikt van veel naar minder: Postelein Rabarber Spinazie Sperziebonen, spruitjes Sla Witloof Broccoli, aubergine Bloemkool Asperges Zoete aardappel
Cacao	Chocolade
Noten	Amandelen, cashew, hazelnoten
Kruiden	Gember Bieslook

- Verhoogd urinezuurgehalte in de urine/bloed

Een te hoog urinezuurgehalte kan te maken hebben met een ongezonde levensstijl en vormt tevens een risico voor het ontwikkelen van hart-en vaatziekten. Naast het vermijden van alcoholinname en het zorgen voor voldoende beweging dienen volgende voedingsproducten met mate te worden ingenomen:

Vis	Forel, tonijn, sardienen, ansjovis, haring, mosselen, schelvis
Vlees	Wild Rood vlees (bvb kalf, varken, rund) Spek
Orgaanvlees	Kalfszwezeriken, lever
Zuivelproducten	Eieren Kaas Boter

- Verhoogd natriumgehalte in de urine

Het natriumgehalte in de urine kan wijzen op een te grote hoeveelheid zout in de voeding. Men kan dit verminderen door geen extra zout in het eten te

doen. Kant-en klaarmaaltijden uit de supermarkt of traiteur bevatten steeds meer zout dan zelfbereide gerechten, evenals afhaalmaaltijden of frituur en gerechten op restaurant. Bouillonblokjes (vaak gebruikt in soep) bevatten eveneens veel zout.

- Te laag citraatgehalte in de urine

De aanwezigheid van citraat in de urine gaat steenvorming tegen. Men kan het citraatgehalte verhogen door regelmatige inname van citrusvruchten (limoen, citroen, sinaasappel, pompelmoes). Zo kan u bvb dagelijks een limoen uitpersen in een groot glas water. Soms wordt door uw arts medicatie voorgeschreven om de zuurtegraad van uw urine te beïnvloeden, dewelke ook citraat bevat.

- Te laag magnesiumgehalte in de urine

De aanwezigheid van magnesium in de urine gaat steenvorming tegen. Indien u op regelmatige basis fruit en groenten eet zou u hieraan geen tekort mogen hebben. Zelden worden magnesiumsupplementen voorgeschreven.

- OPVOLGING

In de meeste gevallen wordt gestart met aanpassingen wat betreft voeding en levensstijl. Indien u het moeilijk vindt dit op eigen houtje doen, kan hulp van een gespecialiseerd diëtist worden ingeroepen. Vraag raad bij uw arts indien u dit wenst.

Een controle 24-uursurine onderzoek wordt meestal gepland na een aantal maanden om het effect van de dieetaanpassingen na te gaan. Bij onvoldoende resultaat dient soms medicatie te worden opgestart.

In een aantal gevallen wordt een andere oorzaak van steenvorming gevonden waarvoor verwijzing naar een andere discipline (nefrologie, endocrinologie) noodzakelijk is.