



Nierstenen

Wat zijn nierstenen?

Nierstenen zijn vaste afzettingen van mineralen en zouten in de afvoerbuisjes van de nieren. Het water in urine houdt afvalstoffen oplosbaar. Wanneer afvalstoffen te geconcentreerd zijn (door te weinig water of te veel afvalstoffen) ontstaat er neerslag. De meeste nierstenen ontstaan in de kleine afvoerbuisjes van de nieren, maar ze kunnen ook elders in de urinewegen ontstaan (urineleiders, blaas).

Aanbevelingen

VERMIJD UITDROGING

Donkere urine is een teken van uitdroging. Gezonde urine is lichtgeel van kleur, lichter dan blond bier. Voor veel mensen zijn de aanbevolen 8 glazen water per dag niet voldoende. Drink minstens 12 glazen vloeistof per dag (3 liter) en probeer minstens 2 liter per dag te plassen.

VERMINDER ZOUTINNAME

Volwassenen moeten minder dan 2300 milligram (mg) zout per dag innemen, dat is ongeveer een theelepel tafelzout (6 g zout).

Vermijd zoutrijke voeding, zoals:

- salami, paté, gehakt of gerookt vlees
- de meeste verpakte of voorbereide maaltijden
- aardappelchips (ook met paprika, pickles, ...)
- de meeste ingeblikte soepen
- de meeste voorgemaakte noodles of bijgerechten
- bouillonblokjes
- gefrituurde voedingswaren

- voedingsmiddelen die andere soorten natrium bevatten, waaronder natriumbicarbonaat, dinatriumfosfaat, mononatriumglutamaat, bakpoeder, nitrieten en natriumnitraat

BEHOUD EEN GEZOND GEWICHT

Overgewicht belast de nieren. Het is echter belangrijk om veilig gewicht te verliezen. Een crash-dieet en diëten op basis van dierlijke eiwitten verhogen het risico op nierstenen. Drink voldoende water bij het volgen van een dieet!

VERMINDER ALCOHOL EN CAFFÉÏNE

Alcohol en cafeïne zorgen voor meer afvalstoffen in de urine (en relatief minder vocht).

Vermijd alcohol en drink maximaal 400 mg cafeïne (4 kopjes koffie) per dag.

Frisdranken, chocolade, thee en energie-dranken kunnen ook cafeïne bevatten.

VERMIJD SUIKERDRANKJES

Zoete dranken, vaak met fructose maïs siroop verhogen het risico op nierstenen.

NEEM VOLDOENDE CALCIUM OP IN HET DIEET

Hoewel calciumoxalaat vaak voorkomt in nierstenen, kan calcium in voeding het risico op stenen verminderen. De meeste zuivelproducten zijn een goede bron van calcium.

VERHOOG INNAME CITROENZUUR

Zure urine kan het risico op nierstenen vergroten en het passeren van de stenen pijnlijker maken. Citroenzuur helpt calcium-stenen weg te spoelen en de groei ervan te beperken. Ongeveer 60 procent van de personen met nierstenen hebben een te laag citroenzuurwaarde.

Goede bronnen van citroenzuur zijn:

- onverdund, ongezoet citroen- of limoensap
- sinaasappel-, meloen- of mangosap

BEPERK VOEDSEL MET EEN HOOG

ZUURGEHALTE

Voeding die een hoog zuurgehalte heeft:

- rood vlees en varkensvlees
- gevogelte
- de meeste soorten vis
- meeste kaas, eieren

Voeding met een hoog zuurgehalte hoeft niet helemaal vermeden te worden. Ze kunnen een goede bron van eiwitten zijn. Als je frequent last hebt van nierstenen, beperk je best de inname van eiwitten.

ZORG VOOR VOLDOENDE INNAME VAN

VITAMINEN EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Een breed aanbod aan natuurlijke supplementen en vitamines kunnen helpen om het risico op nierstenen te verminderen, waaronder:

- kaliumcitraat
- vitamine B-6: bananen, mango's, sojabonen, avocado's en heilbot
- pyridoxine supplementen
- visolie

SYMPTOMEN VAN NIERSTENEN

Kleine nierstenen kunnen soms geen symptomen veroorzaken en soms zonder veel ongemak overgaan. Middelgrote tot grote nierstenen kunnen intense en scherpe pijn veroorzaken.

Symptomen beginnen meestal zodra de stenen zich door het urinestelsel verplaatsen. Stenen die vastzitten, kunnen een opslag van urine veroorzaken, wat extreem pijnlijk kan zijn.

Algemene symptomen van nierstenen zijn:

- intense, aanhoudende pijn in de lage rug
- bloederige urine
- braken of misselijkheid, door de intense pijn
- koorts en koude rillingen
- onaangename of vreemd ruikende urine
- troebele urine
- koliekpijn in de buik

BEHANDELING EN WANNEER JE ARTS MOET

RAADPLEGEN

Als je vermoedt dat een niersteen de oorzaak is van aanzienlijke pijn of ongemak, is het belangrijk om een arts te raadplegen.

Hoewel de meeste mensen geen langdurige gevolgen hebben van nierstenen, kunnen ze zeer pijnlijk zijn en medische controle vereisen.

In de meeste gevallen bestaat de behandeling uit het verhogen van de vochtinname en, pijnstilling.

Bij kleine stenen is een hospitalisatie niet nodig. Stenen die te groot zijn of in de urineweg vastzitten, moeten heelkundig verwijderd worden. Chirurgie kan ook nodig zijn als de urine en/of de steen geïnfecteerd is.

Nuttige contacten

DIENST NEFROLOGIE AZ GLORIEUX

055 23 37 03

NOTITIES

Vragen?

Bij verdere vragen, spreek gerust verpleegkundigen of een arts aan.



VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Stefaan Modest Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse

T 055 23 30 11 | info@azglorieux.be | www.azglorieux.be

Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.

Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.