INFORMATIE OVER

Niersteen uitplassen adviezen

U bent bij de uroloog of op de afdeling spoedeisende hulp geweest, omdat u last heeft van pijnaanvallen in de nierstreek. Mogelijk veroorzaakt een steentje in één van beide urineleiders krampaanvallen, die niersteenkolieken worden genoemd.

Om deze niersteen uit te kunnen plassen zijn onderstaande adviezen voor u opgesteld:

1. Drink per dag twee en een half liter heldere vloeistoffen zoals water, thee, limonade en vruchtensappen.
2. Neem bij pijn een zetpil, ook 's nachts. Een recept voor deze zetpillen heeft u meegekregen.
3. Zorg voor een makkelijke stoelgang. Eet vezelrijke voeding, zoals volkoren en graanproducten, peulvruchten, noten, groente, fruit aardappelen en gedroogde zuidvruchten. Deze voeding bevordert de stoelgang. Vraag zonodig laxerende medicijnen aan uw huisarts.
4. Veel beweging bevordert het uitplassen van een niersteen. Vooral wandelen is goed.
5. Geadviseerd wordt om alle urine te zeven. Dit kunt u doen met een plastic theezeefje. Als u de steen uitgeplast heeft, brengt u die mee bij uw eerstvolgende polikliniek bezoek. De samenstelling van de steen kan dan op een laboratorium bepaald worden.
6. Bij koorts en koude rillingen moet u contact opnemen met de urologie polikliniek.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via het onderstaande telefoonnummer of bel uw huisarts.

Afdelingen

Urologie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6243

Route	33

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/nierstenen/niersteen-uitplassen-adviezen
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.01 uur.