INFORMATIE OVER

Dieetadviezen calcium-oxalaat

Hoe kunt u voorkomen dat zich een nieuwe steen vormt?
Er zijn een aantal algemene adviezen te geven om niersteenvorming te voorkomen. Een streng dieet is bijna nooit nodig, de algemene leefregels zijn ook goed voor mensen die geen nierstenen maken. Eet gezond.

De algemene dieetadviezen zijn:

- Drink zoveel dat u ongeveer 2,5 liter urine per dag produceert. Drink met name tijdens de maaltijd en vlak voor het slapen. Juist direct na de maaltijd en ‘s nachts is de urine het meest geconcentreerd en kunnen makkelijk grote kristallen/nierstenen ontstaan. Drink bij voorkeur water. Vermijd grote hoeveelheden sterke thee, ijsthee en zoete dranken (slecht voor gewicht en gebit). Sappen van citrusvruchten zijn wel aan te bevelen;
- Beperk het dierlijk eiwit buiten zuivel. Deze dierlijke eiwitten zit in vlees en vleeswaren. Een goed advies is om slechts 3 keer per week vlees bij de maaltijd te gebruiken. U heeft slechts 100 gram eiwit per dag nodig.
- Beperk het zout dat u toevoegt aan het eten en zoute etenswaren (zoutjes, ingeblikt eten als soepen, kant en klaar maaltijden etc.) Ook kaas bevat veel zout.
- Eet meer vezelrijk voedsel als groenten en fruit (gemiddeld 5 porties of vruchten per dag).
- Een matige hoeveelheid zuivelproducten met name tijdens de warme maaltijd is goed.

U heeft een “gewone” calcium-oxalaat niersteen gemaakt dan geldt nog dat u voedsel dat veel oxalaat bevat moet mijden.

Veel oxalaat zit in:

- Verse bladgroenten (spinazie, postelein, zuring, andijvie, rabarber)
- Knolgroenten als bieten, raapstelen, knolselderij
- Sterke zwarte thee, ijsthee
- Cacao, chocolade en chocolade producten
- Sojabonen en alles waar sojameel in is verwerkt

Afdelingen

Interne geneeskunde polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6296
Route	48

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/nierstenen/dieetadviezen-calcium-oxalaat
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.03 uur.