INFORMATIE OVER

Nierstenen - Urinezuur

Nierstenen kunnen erg pijnlijk zijn. Gelukkig zijn er enkele eenvoudige leefregels die u kunt volgen om nierstenen te voorkomen:

Hoe kunt u nierstenen voorkomen?

1. Drink veel water:

- Probeer elke dag genoeg te drinken zodat u ongeveer 2,5 liter urine uitplast. Drink vooral tijdens de maaltijd en voor het slapengaan omdat uw urine dan meer geconcentreerd is.
- Kies vooral voor water. Drink niet te veel sterke thee, ijsthee of zoete dranken. Deze zijn niet goed voor uw gewicht en tanden.

Citrussappen zijn wel een goede keuze.

1. Eet minder vlees:

- Beperk vlees tot ongeveer drie keer per week. U heeft maar 100 gram eiwit per dag nodig.

1. Wees matig met zout:

- Voeg niet te veel zout toe aan uw eten en vermijd zoute snacks en kant-en-klaar maaltijden. Ook kaas bevat veel zout.

1. Eet meer groenten en fruit:

- Probeer elke dag ongeveer vijf porties groente en fruit te eten.

1. Neem matig zuivel:

- Een gemiddelde hoeveelheid zuivelproducten is goed, vooral tijdens de warme maaltijd.

Adviezen bij urinezuurstenen:

Als u last heeft van urinezuurstenen, zijn er specifieke voedingsadviezen:

- Vermijd voedsel dat rijk is aan purine. Dit vindt u in vis zoals ansjovis, sardines en makreel, orgaanvlees zoals lever, en in bier en bepaalde gistrijke producten.
- Eet voldoende producten met citraat of citroenzuur, zoals citrusfruit en bessen. Deze helpen om uw urine minder zuur te maken, wat goed is om deze soort stenen te voorkomen.

Door deze adviezen te volgen, kunt u helpen te voorkomen dat er nieuwe nierstenen vormen. Drink veel, eet gezond en let op uw inname van zout en eiwitten.

Afdelingen

Urologie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6243
Route	33

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/nierstenen/nierstenen-urinezuur
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 12.44 uur.