



NIERSTENEN

NEFROLOGIE/DIALYSE

Dr. Anne-Marie Bogaert
Dr. Françoise Leroy
Dr. Johan Vanuytsel
Dr. Olivier Boey
Dr. Elien Mahieu
Dr. Celine Vanfraechem

SECRETARIAAT NEFROLOGIE/DIALYSE

Tel. 055 23 37 03

Vzw Werken Glorieux | az Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

30/11/2017
NEF13_NL

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

Met deze brochure willen we enkele aanbevelingen geven om nierstenen te voorkomen.

AANBEVELINGEN

1. Uitdroging vermijden

Donkere urine is een teken van uitdroging. Ideaal gezien moet urine licht geel zien, lichter dan blond bier. Voor veel mensen zijn de aanbevolen 8 glazen water per dag niet voldoende. Om het risico op nierstenen te verminderen, kan men proberen om minstens 12 glazen vloeistof per dag te drinken (3 liter). We streven naar minstens 2 liter plassen per dag.

2. Zoutinname verminderen

Volwassenen moeten erop gericht zijn hun inname zout lager te houden dan 2300 milligram (mg) per dag of het equivalent van een theelepel tafelzout (6 g zout).

Voorbeelden van voeding met veel zout zijn:

- salami, paté, gehakt of gerookt vlees
- meest verpakte of voorbereide maaltijden
- aardappelchips (ook met paprika, pickles, ...)

- meeste ingeblikte soepen
- meeste voorgemaakte noodles of bijgerechten
- bouillonblokjes
- gefrituurde voedingswaren
- voedingsmiddelen die andere soorten natrium bevatten, waaronder natriumbicarbonaat, dinatriumfosfaat, mononatriumglutamaat, bakpoeder, nitrieten en natriumnitraat

3. Een gezond gewicht behouden

Overgewicht kan de nieren overbelasten. Het is echter belangrijk om veilig gewicht te verliezen. Crash-dieet en dierlijke eiwitten dieet kunnen allemaal het risico op nierstenen verhogen. Voldoende water drinken bij dieet is absoluut aangewezen!

4. Alcohol en cafeïne verminderen

Alcohol en cafeïne zorgen voor veel meer afvalstoffen in de urine (en relatief minder vocht). Dit leidt tot hogere concentratie afvalstoffen in de urine.

Alcohol: proberen mijden

Cafeïne: max. 400 mg = 4 kopjes koffie

! Frisdranken, chocolade, thee en energiedranken kunnen ook cafeïne bevatten.

5. Suikerdrinkjes vermijden

Zoete dranken (bevatten vaak fructose maïs siroop) zijn gekoppeld aan een verhoogd risico op nierstenen.



6. Voldoende calcium in het dieet

Terwijl calciumoxalaat het meest voorkomende bestanddeel is in nierstenen, kan calcium in de voeding het risico op stenen verminderen. De meeste zuivelproducten zijn een goede bron van calcium.

7. Inname citroenzuur verhogen

Heel zure urine kan het risico op nierstenen vergroten en het passeren van de stenen pijnlijker maken. Citroenzuur helpt calciumstenen 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:

- onverdunde, ongezoete citroen of limoen sap
- sinaasappel-, meloen- of mangosap

8. Beperken van 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. Indien men frequent nierstenen krijgt, moet de inname van deze voedingsmiddelen worden gecontroleerd en beperkt.

9. De inname van vitaminen en voedingssupplementen

Een breed aanbod aan natuurlijke supplementen en vitaminen 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. Medium tot grote nierstenen kunnen intense, 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 omvatten:

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

BEHANDELING EN WANNEER JE ARTS MOET RAADPLEGEN

Wanneer iemand vermoedt dat een niersteen de oorzaak is van aanzienlijke pijn of ongemak, is het belangrijk om een arts te zien. Hoewel de meeste mensen geen langdurige gevolgen hebben van nierstenen, kunnen ze zeer pijnlijk zijn en medische controle nodig hebben.

In de meeste gevallen bestaat de behandeling uit verhogen van vochtinname, pijnstilling. Enkel 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/steen geïnfecteerd is.