

## NIERSTENEN VOORKOMEN DOOR HET EVENWICHT TE HERSTELLEN

### Anti-lithogeen (anti-nierstenen)

#### Water

- Drink minstens 2,5 l per dag
- Drink elke 2 tot 3 uur gedurende de dag
- Drink 1x in het 2e deel van de nacht
- 2,5 l per 24 uur plassen

#### Vezels, citraten, kalium en magnesium

- Groenten: > 3 per dag
- Fruit: 2-3 maximum per dag
- Peulvruchten: 3 per week
- Volkoren granen: elke dag
- Noten: 10 stuks per dag

#### Lichaamsbeweging

- Dagelijks

### Lithogeen (pro-nierstenen)

#### Overmaat zout

- Toegevoegd in de keuken
- Toegevoegd in industriële voedingsproducten

#### Overmaat eiwitten

- Te veel vlees, vis of gevogelte
- Te veel charcuterie of kaas

#### Overmaat suiker

- Te veel snoep
- Te veel koekjes
- Te veel frisdranken
- Te veel sappen



**GA VOOR** 3 gevarieerde maaltijden die aangepast zijn aan de individuele behoeften  
3 calciumbronnen goed verspreid doorheen de dag