

Zorg voor een gezond voedingspatroon.

✓ EET VOLDOENDE VEZELS, CITRATEN, KALIUM EN MAGNESIUM

Eet voldoende groenten (300 g per dag), fruit (2-3 stukken per dag), peulvruchten (1-3 keer per week ter vervanging van vlees) en volkoren graanproducten (elke dag).

✗ BEPERK JE INNAME VAN ZOUT

Voeg geen zout toe bij het koken en bij het eten. Vermijd zoutrijke voedingsmiddelen (gerookte vis en vlees, bouillonblokjes, chips ...), kant-en-klare maaltijden, fast food ...



Meer info vind je in de brochure 'zoutbeperking' op mariamiddelares.be.

✗ BEPERK JE INNAME VAN EIWITTEN

Beperk de inname van dierlijke eiwitten (vlees, gevogelte, vis, ei, kaas ...) tot max. 150 g per dag. Neem ook geen eiwitshakes of eiwitverrijkte voedingsmiddelen.

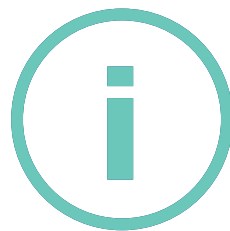
✗ BEPERK JE INNAME VAN ENKELVOUDIGE SUIKERS

Eet niet teveel snoep, koekjes en chocolade. Drink geen frisdranken of vruchtensappen.

Zorg naast een gezonde voeding ook voor voldoende lichaamsbeweging.



Check de voedings- en bewegingsdriehoek op gezondleven.be.



MEER INFO?

Het is mogelijk dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Aarzel dan niet om contact op te nemen:

➤ AZ Maria Middelaars:

09 246 88 00 (nefrologie)

09 246 79 00 (urologie)

➤ AZ Sint-Vincentius Deinze

09 246 88 00 (nefrologie)

09 387 72 87 (urologie)

AZ Maria Middelaars en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt een raadpleging bij de arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaars en AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en hun artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Hoe voorkom ik nierstenen?



PATIËNTENINFORMATIE



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent
09 246 46 46 | info@azmmsj.be
www.mariamiddelares.be



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
09 387 71 11 | info@azstvdainze.be
www.azstvdainze.be

Volg ons ook op:

SAP 20230 | oktober 2023



BESTE PATIËNT,

Maar liefst 85% van de nierstenen wordt veroorzaakt door een onevenwichtige voeding. Door je eet- en drinkgewoontes aan te passen, kun je nierstenen voorkomen of de frequentie in stenen enorm doen verminderen.

Zorg voor een goede vochtbalans.

De belangrijkste oorzaak van nierstenen is onvoldoende vochtinname. Als je te weinig drinkt, zal je urine meer geconcentreerd worden waardoor zich makkelijker nierstenen vormen.



Tenzij je arts of diëtist het anders adviseert, kies je best voor **water met een laag natriumgehalte (dit is <50mg Na/l).**

Ook de waarden van waterstofcarbonaat (HCO_3), calcium (Ca), sulfaat (SO_4) en mineralen zijn best zo laag mogelijk (= droogrest).



Geschikte merken zijn Spa, Bru, Volvic, Montcalm, Nestlé Pure Life. Ook kraantjeswater is geschikt, op voorwaarde dat je geen waterontharder gebruikt.

- ➔ Wil je toch ander water drinken? Vraag dan advies aan je diëtist die dit in functie van je nierstenen zal bekijken.
- ➔ Wil je wat meer variatie in je water? Voeg een natuurlijk smaakje toe, bv. komkommer, verse munt en wat citroen of een schijfje sinaasappel en rozemarijn. Verfrissend en gezond! Je kunt in beperkte mate ook lichte thee en koffie of light frisdranken (tot max. 0,5 l per dag) drinken.

VERMIJD VOLGENDE DRANKEN

- vruchtensappen
- suikerrijke dranken, bv. frisdranken
- zoutrijke dranken, bv. soep uit blik, V8
- sport- en energiedrank
- alcohol
- sterke koffie

KIJK NAAR JE URINE

De kleur van je urine vertelt of je voldoende drinkt.



De kleur van je urine is **licht**.
Je drinkt **voldoende**.
= gehydrateerd

De kleur van je urine is **donker**.
Je drinkt onvoldoende.
= gedeshydrateerd

PRAKTISCHE TIPS om voldoende te drinken

- Neem je eigen herbruikbare fles overal mee.
- Drink na elk toiletbezoek.
- Gebruik een app (bv. Mijn Waterbalans, Water Alert, Drink Water Reminder).

Drink meer bij fysieke inspanningen (arbeid, sport ...), bij warmere temperaturen en bij braken, diarree of koorts.

➔ Interessante links:



farys.be



mineral-calculator.com

