

CALCIUMOXALAATSTENEN

Oxalaat, ook wel oxaalzuur genoemd, is een zuur dat niet alleen aangemaakt wordt in het lichaam maar ook opgenomen wordt via de voeding. Inname van oxaalzuurrijke voedingsmiddelen kan ervoor zorgen dat zich calciumoxalaatstenen vormen.

BEPERK DE INNAME VAN OXAALZUURRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

- Voorbeelden: spinazie, zuring, rabarber, bamboescheuten, rode biet, producten op basis van cacao (zwarte chocolade), noten, zwarte thee en sesamzaadjes.

NEEM BIJ ELKE MAALTIJD EEN CALCIUMBRON IN



Als calcium en oxaalzuur samen worden ingenomen, gaan deze binden in de darm en worden ze niet opgenomen!

- Voorbeelden: halfvolle melk, yoghurt, plantaardige drinks verrijkt met calcium zoals sojamelk en amandelmelk, lactosearme melk (dilea), karnemelk, pudding of vla.



NOG ENKELE TIPS

- Lust je geen melkproducten, drink dan bij elke maaltijd 2 glazen calciumrijk water zoals Contrex, Hépar ...

Drink dit water enkel bij de maaltijd als je geen melkproducten lust!

- Neem geen vitamine D zonder doktersvoorschrift.
- Neem geen supplementen vitamine C in.
- Beperk vet- en suikerrijke maaltijden zoals friet met mayonaise, patisserie ... Als je tijdens een maaltijd teveel vet en suikers eet, kan je inwendig (endogeen) oxaalzuur aanmaken.



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@azstvdinze.be
www.azstvdinze.be

Volg ons ook op:     

SAP 25298 | september 2023

AZ Maria Middelaes 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 Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en hun artsen hiervoor niet aansprakelijk.