

Urologie
040 286 4865

Je hebt een niersteen gehad. Nadat je de steen hebt uitgeplast of deze door jouw uroloog is verwijderd, heb je misschien de volgende vragen:

- Hoe komt het dat ik een steen kreeg?
- Hoe groot is de kans dat ik ooit nog een steen krijg?
- Hoe kan ik voorkomen dat zich een nieuwe steen vormt?

Urinewegstenen kunnen voorkomen in de:

- Nier
- Urineleider / blaas

Ureterstenen (de veroorzakers van de beruchte koliekpijn) zijn altijd in de nier gevormd en afgezaakt naar de urineleider. In deze informatie worden zij als nierstenen beschouwd.

Blaasstenen kunnen afkomstig zijn uit de nier. Zij blijven in de blaas als het ware 'hangen' en groeien hier verder. Maar meestal ontstaan blaasstenen ten gevolge van problemen om de blaas leeg te plassen of door blaasontstekingen. Deze informatie gaat daarom niet over blaasstenen.

Voor jou persoonlijk kunnen factoren meespelen die niet in deze informatie vermeld worden. Deze hoor je van jouw uroloog.

Oorzaken van nierstenen

Nierstenen worden wel eens een welvaartsziekte genoemd. Voor 1900 kwamen nierstenen in ons land bijna niet voor. Ook nu zijn nierstenen zeldzaam in ontwikkelingslanden.

De meeste nierstenen bevatten calcium-oxalaat. De stenen ontstaan ten gevolge van een te 'rijk' dieet zoals de gemiddelde Nederlander dat eet.

Dit betekent dat ons eten te veel dierlijk eiwit en zout bevat. Dat zorgt ervoor dat onze urine onder andere te zout en te zuur is en dat onze nieren te veel kalk (calcium) en urinezuur uitplassen.

Deze factoren samen maken dat steenvormende zouten makkelijker in de urine neerslaan.

Bovendien kunnen bepaalde eiwitten in de urine niet goed hun werk doen. Deze eiwitten moeten er juist voor zorgen dat reeds gevormde kristallen niet kunnen samenklonteren tot echte steentjes.

Er zijn slechts enkele (meestal aangeboren) ziekten die nierstenen veroorzaken. Ook kunnen nierstenen ontstaan ten gevolge van urineweginfecties

Hoe komt het dat je een niersteen kreeg?

Soms wordt een niersteen op zijn samenstelling onderzocht. Bijzondere steensoorten hebben meestal ook een bijzondere oorzaak en deze oorzaak en de behandeling daarvan komt ter sprake bij jouw uroloog.

Bevat de steen vooral calcium-oxalaat, zoals de meeste stenen, dan is de oorzaak van steenvorming meestal een combinatie van factoren.

Hoewel de meeste Nederlanders ongeveer hetzelfde voedsel eten, maakt niet iedereen een niersteen.

Van 'niersteenvormers' is bekend dat ze vaak familieleden hebben die ook eens een niersteen hebben gehad. Dit wijst waarschijnlijk op een urinesamenstelling die te weinig of niet goed functionerende kristalgroeiremmende stoffen (eiwitten en/of zuren) bevat. Bovendien drinken niersteenvormers vaak minder dan anderen. Ook kunnen bepaalde abnormale eetgewoonten hebben geleid tot steenvorming.

Hoe groot is de kans dat je ooit nog eens een steen krijgt?

De kans op een nieuwe niersteen nadat je een eerste steen bent kwijtgeraakt, hangt af van de steensamenstelling en de onderliggende oorzaak.

Patiënten met een aangetoonde oorzaak voor hun steenvorming of met bloedverwanten die ook nierstenen kregen, hebben een vrij grote kans dat zij later nog eens last van een niersteen zullen krijgen.

Heb je een 'gewone' calcium-oxalaat steen uitgeplast en neem je geen maatregelen. Dan is de kans dat je in de komende 10 jaar een nieuwe steen maakt ongeveer 40%. Niemand weet óf en wanneer je een nieuwe steen maakt.

In deze informatie staan algemene adviezen. Volg je deze adviezen op, dan halveer je de kans op nieuwe stenen.

Hoe voorkom je dat je een nieuwe steen vormt?

Er zijn een aantal algemene adviezen om nierstenen te voorkomen. Een streng dieet is bijna nooit nodig, de algemene leefregels zijn ook goed voor mensen die geen nierstenen maken.

De algemene dieetadviezen zijn:

- Eet gezond
- Drink zoveel zodat je ongeveer 2,5 liter urine per dag produceert. Drink met name tijdens de maaltijden en vlak voor het slapen gaan.
- Juist direct na de maaltijden en 's nachts is de urine het meest geconcentreerd. Er kunnen dan makkelijk grote kristallen/nierstenen ontstaan.
- Drink bij voorkeur water. Vermijd grote hoeveelheden sterke thee, ijsthee en zoete dranken (slecht voor gewicht en gebit). Sappen en citrusvruchten zijn wel aan te bevelen.
- Beperk het dierlijk eiwit. Dierlijk eiwit zit in vlees, vis, kip, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten. Een goed advies is de boterhammen dun te beleggen, per dag ½ liter melkproducten te gebruiken en bij de warme maaltijd maximaal 75 gram vlees te eten.
- Beperk het zout dat je toevoegt aan het eten. Beperk zoute etenswaren (zoutjes, ingeblikt eten als soepen, kant en klaar maaltijden etc.) Ook kaas bevat veel zout.
- Eet vezelrijk voedsel als groeten en fruit (gemiddeld 5 porties per dag).
- Heb je een 'gewone' calcium-oxalaat niersteen gemaakt dan geldt nog dat je voedsel dat veel oxalaat bevat moet beperken.

Veel oxalaat zit in:

- Verse bladgroenten (spinazie, postelein, zuring, andijvie en rabarber);
- Knolgroenten als bieten, raapstelen en knolselderij;
- Sterke zwarte thee en ijsthee;
- Cacao,(pure) chocolade en chocolade producten; Soja bonen en alles waar sojameel in is verwerkt.

Er zijn nog vele andere soorten stenen dan calcium-oxalaat, waarbij hetzelfde dieetadvies gegeven zal worden, zoals in de richtlijnen hierboven staat beschreven.

Bij zeldzame steensoorten krijg je een aanvullend dieetadvies van jouw uroloog.

Heb je nog vragen?

Wij helpen jou graag. Je kunt contact opnemen met de assistent of jouw behandelend specialist.

Polikliniek urologie, telefoonnummer 040 - 286 48 65

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Wij raden jou aan ze op te schrijven voor je contact opneemt. Zo weet je zeker dat je ze niet vergeet.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/uro009-dieetadviezen-bij-nierstenen/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



URO009
06-01-2019