

Formular/Formblatt

Empfehlungen für Patienten, die an Nierensteinen leiden

Geltungsbereich: Nephrologie / Ambulatorium; Nephrologie/ Dialyse
Baden Brugg Muri; Dialyse Brugg; Dialyse Muri; Pflege Nephrologie /

Herausgeber: Nephrologie / Ambulatorium

Ambulatorium

Erstellt am: 12.02.2019

Freigegeben am:

Die Ernährung bei Nierensteinleiden ist keine „Krankendiät“, sondern vielmehr eine ausgewogene Ernährung, welche sie grundsätzlich jeder gesunde Mensch (mit Ausnahme der Trinkmenge) in seinem Alltag praktizieren sollte.

Grundsatz: Je basischer, desto besser!

Trinkmenge: Mind. 2.5 - 3 Liter pro Tag

- Regelmässig über 24h verteilt
- Trinken, auch vor dem Schlafen (1-2x nachts aufstehen zum Wasserlösen ist wichtig!)
- Der Harn sollte hellgelb bis klar sein (nicht dunkel-konzentriert)

Geeignete Getränke:

Früchte-, Kräuter-, Nieren-, Blasentees, Mineralwasser mit tiefem Mineralgehalt, verdünnte Fruchtsäfte

Weniger geeignete Getränke:

Unverdünnte Fruchtsäfte, Kaffee, Schwarztee

Nicht geeignete Getränke:

Alle alkoholischen Getränke, inkl. Bier, süsse Limonaden und Cola

Essen:

Geeignete Nahrungsmittel:

Frische Früchte, Gemüse und Salate (=basisch), je mind. 1x / Tag → führt zu vermehrter Citraturie (vermehrte Ausscheidung von Citrat im Harn, was die Steinbildung hemmt), Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte

Beschränkt empfohlen:

Fleisch, Fisch und Würste bis 150g/Tag und NIE 2x/Tag

Ungeeignete Nahrungsmittel:

Produkte mit hohem Salzgehalt (fast alle Fertigprodukte), Produkte mit hohem Zucker- oder Fettgehalt

Wichtig:

- **Reduzieren Sie Übergewicht**
- **Essen Sie häufiger kleine Mahlzeiten**
- **Reduzieren Sie die Kalorienaufnahme leicht**
- **Seien Sie regelmässig körperlich aktiv**
- **Vermeiden Sie zu starkes Schwitzen und Flüssigkeitsverlust**

Fachverantwortliche(r) Autor(in): Rätz, Hans-Rudolf

Revisionsnummer:

Prüfer(in): Fisler, Andrea

Freigeber(in): Beer, Alexandra

- **Vermeiden Sie Stress**
- **Schlafen Sie genug**

Kalzium:

Keine kalziumarme Diät! → ZIEL: 1200mg/d:

- Kalziumreiches Mineralwasser > 400mg/Liter
+
- 800mg pro Tag aus Milchprodukten
- Etwas Ca-haltiges zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit einnehmen

Beispiele für Mineralwässer/ Milchprodukte mit hohem Calciumgehalt:

- Adelbodner=Farmer 2.5 l / d decken den Ca-Tagesbedarf ab
- Eptinger 2.5 l / d decken den Ca-Tagesbedarf ab
- Contrex 2.5 l / d decken den Ca-Tagesbedarf ab

- Parmesan 100g decken den Ca-Tagesbedarf ab
- Emmentaler 150g decken den Ca-Tagesbedarf ab
- Gruyère 150g decken den Ca-Tagesbedarf ab
- Brie 200g decken den Ca-Tagesbedarf ab

Beispiele für Milchprodukte mit weniger Calciumgehalt:

- Joghurt 160mg / 100g
- Quark 90mg / 100g
- Milch 120mg / 100g

Oxalat:

Oxalatarm essen ist nicht nötig. Aber zu jeder oxalatreichen Mahlzeit nehmen Sie immer gleichzeitig Calcium ein (Käse, Milch, calciumhaltiges Mineralwasser etc.)

Beispiele für Nahrungsmittel & Getränke mit hohem Oxalatgehalt:

- Mangold
- Rhabarbermus
- Spinat gekocht
- jegliche Riegel und Müsli (Getreideriegel, Schokoladenriegel etc.)
- alle Schwarz- und Grüntees
-

Beispiele für Nahrungsmittel & Getränke mit niedrigem Oxalatgehalt:

- Pflaumen
- Himbeeren / Erdbeeren
- Karotten
- Bohnen
- Chinesischer Grüntee