



Was sind die fünf goldenen Regeln zur Steinvorbeugung?

- 1 2,5–3 Liter am Tag trinken**
Überwiegend Wasser, über den Tag verteilt. Ziel sind mindestens 2–2,5 Liter Urin täglich; der Urin sollte hellgelb bleiben. Bei Hitze und Schwitzen mehr trinken.
- 2 Kalzium nicht weglassen**
Eine normale Zufuhr von 1.000–1.200 mg Kalzium täglich (etwa 3 Portionen Milch, Joghurt oder Käse) ist richtig. Kalzium aus der Nahrung bindet Oxalat im Darm; eine Einschränkung kann das Steinrisiko erhöhen.
- 3 Salz reduzieren**
Nicht mehr als 4–5 g Salz am Tag (etwa ein gestrichener Teelöffel), einschließlich des versteckten Salzes in Brot, Käse, Eingelegtem und Fertiggerichten. Zu viel Salz erhöht das Kalzium im Urin.
- 4 Tierisches Eiweiß in Maßen**
Die Eiweißzufuhr sollte 0,8–1,0 g pro kg Körpergewicht und Tag nicht übersteigen (bei 70 kg etwa 56–70 g). Eine handflächengroße Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch einmal täglich statt zu jeder Mahlzeit ist ein guter Richtwert.
- 5 Mehr Gemüse und Obst, gesundes Gewicht**
Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen; Zitronen und Orangen erhöhen das schützende Zitrat im Urin. Reduzieren Sie gezuckerte Getränke und hoch dosierte Vitaminpräparate, halten Sie ein gesundes Gewicht und bewegen Sie sich regelmäßig.

Meine tägliche Trinkmenge _____ L	Anzahl Gläser (200 ml) _____	Mein tägliches Urinziel _____
Meine Steinart (Analyseergebnis) _____	Datum des 24-Stunden-Sammelurins _____	
Persönliche Empfehlungen meines Arztes _____ _____		

Welche Lebensmittel erhöhen das Steinrisiko, welche schützen?

Lebensmittel	Empfehlung	Hinweis
OXALATREICH		
Spinat, Mangold	Reduzieren	Gehört zu den oxalatreichsten Lebensmitteln. Nicht oft und nicht in großen Mengen essen; Kochen und Abgießen des Wassers senkt den Oxalatgehalt. Zusammen mit Joghurt in einer Mahlzeit essen.
Rhabarber	Reduzieren	Sehr oxalatreich; nach Kalziumoxalatsteinen besser meiden.
Rote Bete, Rote-Bete-Saft	Reduzieren	Oxalatreich; nur gelegentlich und in kleinen Mengen.
Mandeln, Erdnüsse, Cashews, Haselnüsse	Reduzieren	Enthalten Oxalat. Nicht täglich handvollweise essen; gesalzene geröstete Nüsse liefern zusätzlich Salz.
Tahin (Sesammus), Halva, Sesam	Reduzieren	Sesam und Tahin sind oxalatreich; besser gelegentlich als täglich.
Kakao, Zartbitterschokolade	Reduzieren	Je höher der Kakaoanteil, desto mehr Oxalat; auf kleine Mengen beschränken.
Süßkartoffel	Reduzieren	Oxalatreich; nur gelegentlich.
Schwarzer Tee (stark)	In Maßen in Ordnung	Enthält Oxalat, doch maßvoller Genuss erhöht das Steinrisiko nachweislich nicht. Einige Tassen normal starker Tee sind in Ordnung; sehr starken Tee nicht den ganzen Tag trinken. Tee zählt zur Trinkmenge, ersetzt aber kein Wasser.
SALZIG		
Nachsalzen am Tisch	Reduzieren	Nicht vor dem Probieren salzen; den Salzstreuer vom Tisch nehmen. Stattdessen Zitrone, Kräuter und Gewürze verwenden.
Eingelegtes Gemüse, Oliven und Weinblätter in Salzlake	Reduzieren	Sehr salzig. Eingelegtes nur gelegentlich und wenig essen; Oliven in Wasser einlegen senkt den Salzgehalt.

Lebensmittel	Empfehlung	Hinweis
Wurst, Salami, Würstchen, Schinken	Reduzieren	Liefern Salz und tierisches Eiweiß zugleich; nur selten essen.
Schafskäse/Feta, Hartkäse, Halloumi	In Maßen in Ordnung	Kalziumquelle, aber meist salzig. Salzärmere Sorten wählen; weißen Käse in Wasser einlegen, um Salz zu entziehen.
Instantsuppen, Brühwürfel, Fertigsoßen	Reduzieren	Eine Schale Instantsuppe kann einen großen Teil der täglichen Salzgrenze ausmachen; Suppe lieber selbst und salzarm kochen.
Brot, Brötchen, Brezeln, herzhaftes Gebäck	In Maßen in Ordnung	Eine der größten Salzquellen im Alltag. Weniger essen; Vollkorn- und salzärmeres Brot wählen.
Gesalzene Kerne, Chips, Salzgebäck	Reduzieren	Man nimmt unbemerkt viel Salz auf; ungesalzene Varianten wählen.
TIERISCHES EIWEISS		
Rotes Fleisch, Frikadellen, Burger	In Maßen in Ordnung	Zu viel erhöht Kalzium und Harnsäure im Urin und senkt Ziträt. Handflächengroße Portion, einige Male pro Woche.
Innereien (Leber, Niere, Herz, Hirn)	Reduzieren	Sehr purinreich; bei Harnsäuresteinen oder Gicht meiden.
Geflügel, Fisch, Eier	In Maßen in Ordnung	Gute Eiweißquellen; so essen, dass die gesamte Eiweißzufuhr 0,8–1,0 g pro kg nicht übersteigt.
Sardellen, Sardinen, Muscheln	In Maßen in Ordnung	Purinreich; bei Harnsäuresteinen seltener essen. Bei anderen Steinarten sind maßvolle Mengen in Ordnung.
Proteinpulver, eiweißreiche Diäten	Reduzieren	Ketogene und eiweißreiche Diäten säuern den Urin an und können das Steinrisiko erhöhen; vorher ärztlich besprechen.
KALZIUM		
Milch, Joghurt, Kefir	Hilfreich	Die wichtigsten Kalziumquellen; etwa 3 Portionen am Tag, am besten zu den Mahlzeiten. Joghurt nicht salzen.
Ayran (Joghurtgetränk)	Hilfreich	Liefert Kalzium und Flüssigkeit. Ungesalzen oder wenig gesalzen zubereiten; Fertig-Ayran enthält meist Salz, Etikett prüfen.
ZITRAT, GEMÜSE UND OBST		
Zitronensaft, ungesüßte Limonade	Hilfreich	Kann das steinhemmende Ziträt im Urin erhöhen. Zitrone ins Wasser pressen, ohne Zucker.
Orangen, Mandarinen	Hilfreich	Liefern Ziträt und Kalium; die ganze Frucht ist besser als gesüßter Saft.
Gemüse und Obst (Tomaten, Gurke, Salat, Zucchini, Äpfel, Wassermelone ...)	Hilfreich	Machen den Urin weniger sauer und tragen zur Trinkmenge bei. Oxalatarme Sorten können Sie unbesorgt essen.
GETRÄNKE		
Wasser (Leitungs- oder Flaschenwasser)	Hilfreich	Das Getränk der ersten Wahl zur Steinvorbeugung. Über den Tag verteilt trinken, auch ein Glas, wenn Sie nachts aufstehen.
Mineralwasser (hydrogencarbonatreich)	In Maßen in Ordnung	Kleine Studien zeigen, dass es Ziträt und pH-Wert im Urin erhöhen kann. Manche Mineralwässer sind natriumreich: Etikett prüfen, in Maßen trinken, nicht statt Wasser.
Kaffee	In Maßen in Ordnung	Maßvoller Kaffee- und Teekonsum ist in großen Beobachtungsstudien mit einem geringeren Steinrisiko verbunden. Möglichst ohne Zucker.
Cola, Limonaden, gesüßte Säfte, Eistee	Reduzieren	Mit Zucker oder Fruktose gesüßte Getränke erhöhen das Steinrisiko. Reduzieren und bei Durst Wasser trinken.
Bier und andere alkoholische Getränke	Reduzieren	Lösen oder spülen keine Steine aus; Bier enthält Purine und kann die Harnsäure erhöhen. Die Trinkmenge nicht mit Alkohol decken.
NAHRUNGSERGÄNZUNG		
Hoch dosiertes Vitamin C (ab 1.000 mg täglich)	Reduzieren	Kann im Körper zu Oxalat umgewandelt werden. Brausetabletten und hoch dosierte Multivitamine nicht ohne ärztlichen Rat regelmäßig einnehmen.
Kalziumpräparate	In Maßen in Ordnung	Kalzium vorrangig über die Nahrung aufnehmen. Präparate nur nach ärztlichem Rat und zu den Mahlzeiten.

Diese Tabelle ist allgemein. Bei Kalziumoxalat-, Harnsäure-, Zystin- und Infektsteinen unterscheiden sich die Empfehlungen; ein persönlicher Ernährungsplan richtet sich nach der Steinanalyse und dem 24-Stunden-Sammelurin.

Diese Seite dient nur der allgemeinen Information und ersetzt keine Diagnose oder Behandlung. Sprechen Sie vor einer Änderung Ihrer Ernährung oder Trinkmenge mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, besonders wenn Sie eine weitere Erkrankung haben.

Dieses Merkblatt dient der allgemeinen Information. Persönliche Empfehlungen legt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt anhand von Steinanalyse und Urinuntersuchungen fest.