



Wat zijn de vijf gouden regels om nierstenen te voorkomen?

- 1 Drink 2,5–3 liter per dag**
Vooral water, verspreid over de dag. Het doel is minstens 2–2,5 liter urine per dag; uw urine moet lichtgeel blijven. Drink meer bij warmte en als u zweet.
- 2 Schrap calcium niet**
Een normale inname van 1.000–1.200 mg calcium per dag (ongeveer 3 porties melk, yoghurt of kaas) is goed. Calcium uit voeding bindt oxalaat in de darm; minder calcium kan het risico op stenen verhogen.
- 3 Minder zout**
Niet meer dan 4–5 g zout per dag (ongeveer één afgestreken theelepel), inclusief het verborgen zout in brood, kaas, ingemaakte groenten en kant-en-klaarmaaltijden. Extra zout verhoogt het calcium in de urine.
- 4 Dierlijk eiwit met mate**
Eiwit mag niet boven 0,8–1,0 g per kg lichaamsgewicht per dag komen (ongeveer 56–70 g bij 70 kg). Eén portie vlees, kip of vis ter grootte van uw handpalm per dag, niet bij elke maaltijd, is een goede richtlijn.
- 5 Meer groente en fruit, een gezond gewicht**
Eet gevarieerd met veel groente, fruit en vezels; citroen en sinaasappel verhogen het beschermende citraat in de urine. Beperk suikerhoudende dranken en hooggedoseerde vitaminesupplementen, houd een gezond gewicht en blijf in beweging.

Mijn dagelijkse vocht doel _____ L	Aantal glazen (200 ml) _____	Mijn dagelijkse urinedoel _____
Mijn steensoort (analyse-uitslag) _____	Datum 24-uursurine _____	
Persoonlijke adviezen van mijn arts _____ _____		

Welke voedingsmiddelen verhogen het risico op stenen, en welke helpen?

Voedingsmiddel	Advies	Toelichting
RIJK AAN OXALAAT		
Spinazie, snijbiet	Beperken	Behoort tot de voedingsmiddelen met het meeste oxalaat. Niet vaak en niet veel eten; koken en het kookvocht weggieten verlaagt het oxalaat. Eet het samen met yoghurt in dezelfde maaltijd.
Rabarber	Beperken	Zeer rijk aan oxalaat; vermijd het als u calciumoxalaatstenen hebt gehad.
Rode biet, bietensap	Beperken	Rijk aan oxalaat; alleen af en toe en in kleine hoeveelheden.
Amandelen, pinda's, cashewnoten, hazelnoten	Beperken	Bevatten oxalaat. Niet dagelijks handenvol eten; gezouten geroosterde noten bevatten bovendien zout.
Tahin (sesampasta), halva, sesamzaad	Beperken	Sesam en tahin zijn rijk aan oxalaat; liever af en toe dan dagelijks.
Cacao, pure chocolade	Beperken	Hoe hoger het cacaogehalte, hoe meer oxalaat; houd het bij kleine hoeveelheden.
Zoete aardappel	Beperken	Rijk aan oxalaat; alleen af en toe.
Zwarte thee (sterk)	Met mate prima	Bevat oxalaat, maar met mate gedronken is geen hoger steenrisico aangetoond. Een paar koppen gewone thee zijn prima; drink niet de hele dag zeer sterke thee. Thee telt mee als vocht, maar vervangt water niet.
ZOUT		
Zout aan tafel	Beperken	Niet zouten voordat u proeft; haal het zoutvaatje van tafel. Gebruik citroen, kruiden en specerijen.
Zuur, olijven en wijnbladeren op pekel	Beperken	Producten op pekel zijn erg zout. Eet ze af en toe en weinig; olijven in water laten weken vermindert het zout.
Worst, salami, ham, bewerkt vlees	Beperken	Leveren zowel zout als dierlijk eiwit; eet ze zelden.

Voedingsmiddel	Advies	Toelichting
Witte kaas (feta), harde kaas, halloumi	Met mate prima	Bron van calcium, maar meestal zout. Kies zoutarmere soorten; witte kaas in water laten weken haalt er zout uit.
Instantsoep, bouillonblokjes, kant-en-klare sauzen	Beperken	Eén kom instantsoep kan een groot deel van de dagelijkse zoutgrens opmaken; maak soep liever zelf met weinig zout.
Brood, broodjes, hartig gebak	Met mate prima	Een van de grootste bronnen van zout in het dagelijks leven. Eet minder en kies volkoren, zoutarmer brood.
Gezouten zaden, chips, zoutjes	Beperken	U krijgt makkelijk veel zout binnen zonder het te merken; kies ongezouten varianten.
DIERLIJK EIWIT		
Rood vlees, gehaktballen, hamburgers	Met mate prima	Te veel verhoogt calcium en urinezuur in de urine en verlaagt citraat. Een handpalmgrote portie, een paar keer per week.
Orgaanvlees (lever, nier, hart, hersenen)	Beperken	Zeer rijk aan purines; vermijd het bij urinezuurstenen of jicht.
Kip, kalkoen, vis, eieren	Met mate prima	Goede eiwitbronnen; eet ze zo dat het totale eiwit binnen 0,8–1,0 g per kg blijft.
Ansjovis, sardines, mosselen	Met mate prima	Rijk aan purines; bij urinezuurstenen minder vaak eten. Bij andere steensoorten zijn matige hoeveelheden prima.
Eiwitpoeder, eiwitrijke diëten	Beperken	Ketogene en eiwitrijke diëten maken de urine zuurder en kunnen het risico verhogen; overleg eerst met uw arts.
CALCIUM		
Melk, yoghurt, kefir	Gunstig	De belangrijkste bronnen van calcium; ongeveer 3 porties per dag, bij voorkeur bij de maaltijd. Doe geen zout in yoghurt.
Ayran (yoghurtdrank)	Gunstig	Leverd calcium en vocht. Maak het zonder of met weinig zout; kant-en-klare ayran bevat meestal zout, kijk op het etiket.
CITRAAT, GROENTE EN FRUIT		
Citroensap, ongezoete limonade	Gunstig	Kan het citraat in de urine verhogen, dat steenvorming remt. Pers citroen in uw water, zonder suiker.
Sinaasappels, mandarijnen	Gunstig	Bron van citraat en kalium; de hele vrucht is beter dan gezoet sap.
Groente en fruit (tomaat, komkommer, sla, courgette, appel, watermeloen...)	Gunstig	Maken de urine minder zuur en dragen bij aan uw vochtinname. Oxalaatarme soorten kunt u vrij eten.
DRANKEN		
Water (kraanwater of flessenwater)	Gunstig	De drank van eerste keus om stenen te voorkomen. Verspreid over de dag drinken, ook een glas als u 's nachts opstaat.
Mineraalwater (rijk aan bicarbonaat)	Met mate prima	Kleine onderzoeken laten zien dat het citraat en pH van de urine kan verhogen. Sommige mineraalwaters bevatten veel natrium: kijk op het etiket, drink met mate en niet in plaats van water.
Koffie	Met mate prima	Matig koffie- en theegebruik hangt in grote observationele onderzoeken samen met een lager steenrisico. Bij voorkeur zonder suiker.
Cola, frisdrank, gezoet sap, ijsthee	Beperken	Dranken gezoet met suiker of fructose verhogen het risico op stenen. Drink er minder van en neem water bij dorst.
Bier en andere alcoholische dranken	Beperken	Lossen geen stenen op en spoelen ze niet weg; bier bevat purines en kan urinezuur verhogen. Haal uw vochtdeel niet met alcohol.
SUPPLEMENTEN		
Hooggedoseerde vitamine C (1.000 mg per dag of meer)	Beperken	Kan in het lichaam worden omgezet in oxalaat. Gebruik bruistabletten en hooggedoseerde multivitaminen niet regelmatig zonder advies van uw arts.
Calciumsupplementen	Met mate prima	Haal calcium eerst uit voeding. Hebt u een supplement nodig, neem het dan op medisch advies en bij de maaltijd.

Deze tabel is algemeen. Bij calciumoxalaat-, urinezuur-, cystine- en infectiestenen verschillen de adviezen; een persoonlijk voedingsplan is gebaseerd op steenanalyse en 24-uursurine.

Deze pagina is alleen algemene informatie en vervangt geen diagnose of behandeling. Overleg met uw arts voordat u uw voeding of vochtinname verandert, vooral als u een andere aandoening hebt.

Dit blad is algemene informatie. Persoonlijke adviezen worden door uw arts vastgesteld op basis van steenanalyse en urineonderzoek.