

RATGEBER FÜR NIERENSTEINKRANKE

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an Nierensteinen. Hier können Sie einige vorbeugende Maßnahmen treffen:

Ausreichende körperliche Bewegung und körperliche Betätigung, Übergewicht bekämpfen, Ziel sollte ein Body-Mass-Index von 20-25 kg/qm sein (dieser wird errechnet, indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt). Durch Anspannen der Bauchpresse wird die Peristaltik (Beweglichkeit) des Nierenbeckens angeregt, so daß Mikro-Steine und Nierengriß leichter ausgeschwemmt werden können.

Viel trinken (mindestens 2-2,5 l/Tag), starkes Schwitzen vermeiden (also keine Sauna), bei Flüssigkeitsverlust, vermehrte Flüssigkeitszufuhr. Die zugeführte Flüssigkeitsmenge sollte so hoch sein, daß Sie ca. 1,5 l Urin/24 Stunden ausscheiden.

Apfel- und Grapefruit-Saft meiden. Übermäßige Mengen an Alkohol vermeiden.

Wenig tierische Fette (wenig Fleisch und Innereien, kein Gehirn, Leber, Niere, Bries, Fleischextrakt, Anchovis, Sardellen, Sardinen, Heringe, Makrelen, Muscheln, Austern, Schalentiere), kochsalzarme Kost. Allzu üppiges Essen vermeiden. Keine einseitige Ernährung.

Wenn eine **Steinanalyse** vorliegt, kommen noch weitere Maßnahmen in Betracht:

Bei **Harnsäuresteinen** sollte der Harn neutralisiert werden auf einen Urin-pH von 6,5 bis 7, was Sie mittels eines Harnteststreifens prüfen können. Mit Uralyt U® gibt es ein Medikament, was Ihnen hilft, den Urin-pH in den gewünschten Bereich zu bringen. Außerdem viel trinken, purinarmer Kost, d.h. wenig Fleisch und Innereien (kein Gehirn, Leber, Niere, Bries, Fleischextrakt, Anchovis, Sardellen, Sardinen, Heringe, Makrelen, Muscheln, Austern, Schalentiere), eher vegetarische Kost: Kartoffeln, Gemüse, Früchte, Mehlspeisen. Sie brauchen aber kein Vegetarier zu werden. Alkalisierende Wässer: z.B.: Fachinger Heilwasser, Wildunger Helenenquelle und Vichy-Wasser, aber auch Zitronensaft, Fruchtttees, Limonaden sind empfehlenswert. Auf Alt-Bier muß nicht verzichtet werden. Genuß von Bohnen-Kaffee, Pils und Kölsch sollte hingegen reduziert werden.

Bei **Oxalatsteinen** sollte Magnesium und Zitrat eingenommen werden, auf Spinat, Kakao und Rhabarber sollte verzichtet werden. Magnesiumhaltig wären Haferflocken, Reis, Kartoffeln und Teigwaren. Milchprodukte sollten reduziert werden, vor allem Brie-Käse, Camembert, Parmesan, Edamer, Emmentaler und Edelpilzkäse. Empfehlenswert sind Fachinger Heilwasser, Fruchtsäfte, Fruchttees, Schwarzer Tee.

Bei **Infektsteinen** (oft Kalziumphosphat- oder Magnesium-Ammonium-Phosphat-Steine): Harnansäuern mit Acimethin® und ansäuernden Mineralwässern, wie Apollinaris, Selterswasser. Der Urin-pH sollte kleiner 6 liegen. Geeignet sind aber auch Limonaden, konservierte Fruchtsäfte, Bohnenkaffee, Teesorten und Bier (Pils, Kölsch) (in Maßen!).

Bei **Zystin-Steinen**: Alkalisierung des Harns mit Uralyt U® , d.h. ein Urin-pH von mehr als 7 (bis 8). Außerdem sollte Vitamin C (bis 5 g/Tag) eingesetzt werden. Empfohlen werden Fachinger Heilwasser, Altbier (in Maßen natürlich!), Fruchtsäfte, Fruchtttees.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach Sökeland, Urologie, Thieme-Verlag)