

Merkblatt Metaphylaxe von Calciumoxalatsteinen (Whewellit, Weddelit)

Liebe Patientin, Lieber Patient,

bei Ihnen wurde mittels Analyse des entfernten Nierensteins eine Zusammensetzung aus Calciumionen und Oxalat festgestellt. Um die Entstehung neuer Steine zu verhindern können Sie selbst in Ihrem Alltag bestimmte Maßnahmen zur sogenannten „Metaphylaxe“ ergreifen. Diese Maßnahmen, welche vor allem Ihr Trinkverhalten und Ihre Ernährungsgewohnheiten betreffen, haben wir auf diesem Merkblatt zusammengefasst.

empfohlene Maßnahmen:

Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge, so dass mindestens **2,5l Urin pro Tag/in 24h** produziert werden; je nach körperlicher Aktivität oder Schweißproduktion müssen Sie hierfür drei oder mehr Liter über den Tag verteilt trinken. Diese Empfehlung gilt **NICHT**, wenn Sie aufgrund einer Herzerkrankung oder eingeschränkten Nierenfunktion eine ärztliche Trinkmengenbeschränkung haben.

empfohlene Getränke sind:

- stilles Wasser und Mineralwasser mit geringem Calciumgehalt aber hohem Bicarbonatanteil
- Früchte- und Kräutertee
- Fruchtsaftschorlen

vermeiden und nur in geringen Mengen trinken sollten Sie:

- schwarzen Tee
- Kaffee
- Limonade und andere kalorienreiche Getränke
- pure Fruchtsäfte
- Alkohol

außerdem sollten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit hohem Rohkostanteil und Früchten achten. Meiden sollten Sie folgende oxalathaltige Lebensmittel:

- Rhabarber
- Spinat
- Mangold
- Bohnen
- Rote Beete
- Petersilie
- Kakao! (Schokolade)
- Nüsse
- Amarant
- Quinoa
- Buchweizen
- Sellerie
- Karotten

Weitere zu vermeidende Nahrungsmittel sind:

- rotes Fleisch und Fisch (max. 1g pro kg Körpergewicht pro Tag)
- Kochsalz (max. 5 g pro Tag)
- große Mengen purinreicher Lebensmittel wie z.B. Hülsenfrüchte

Versuchen Sie **1000-1200 mg Calcium** pro Tag zu sich zu nehmen (= normale Calciumzufuhr). Calcium ist vor allem in Milchprodukten enthalten.

Magnesium bis 300 mg pro Tag hemmt die Bildung von Nierensteinen.

Nehmen Sie aber **NICHT** ohne Rücksprache mit uns Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin D, Vitamin C etc.) ein! Viele beeinflussen den Calciumstoffwechsel und können so die Steinbildung fördern.