

## **Merkblatt Metaphylaxe von Calciumphosphatsteinen (Carbonatapatit, Brushit )**

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde mittels Analyse des entfernten Nierensteins eine Zusammensetzung aus Calciumionen und Phosphat 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 **2,5 l Urin pro Tag/in 24 h** produziert werden; je nach körperlicher Aktivität oder Schweißproduktion müssen Sie hierfür drei oder mehr 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
- pure Fruchtsäfte
- Alkohol
- Limonade und andere kalorienreiche Getränke

Außerdem sollten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit hohem Rohkostanteil und Früchten achten.

### **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

Zusätzlich werden wir bei Ihnen eine erweiterte Blut- und Urinanalyse vornehmen, um eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen (Hyperparathyreoidismus) und/ oder eine Fehlfunktion der Nieren mit Entstehung einer Übersäuerung (renal tubuläre Azidose) festzustellen oder auszuschließen.

Je nach Ergebnis sind dann weitere Maßnahmen angezeigt.