

## Merksblatt Metaphylaxe von Harnsäuresteinen

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde mittels Analyse des entfernten Nierensteins eine Zusammensetzung aus Harnsäurekristallen festgestellt. Harnsäuresteinen sind eine reine „Wohlstands- oder life-style-Erkrankung“. Häufig besteht eine dauerhafte Übersäuerung des Urins und eine erhöhte Ausscheidung von Harnsäure über den Urin.

Harnsäure entsteht im Körper durch Verstoffwechslung purinhaltiger Nahrungsmittel. 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 Merksblatt 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 weiterer purinreicher Lebensmittel wie Hülsenfrüchte
- Innereien

Zusätzlich sollten Sie für 1-2 Wochen ein Urin-pH-Tagesprofil anfertigen; also bei jedem Wasserlassen den pH-Wert des Urins messen. Teststreifen hierfür erhalten Sie in jeder Apotheke.

Je nach Ergebnis kann es sinnvoll sein sog. Alkalizitate einzunehmen, um den pH-Wert des Urins in den gewünschten, eine erneute Steinbildung verhindernden Bereich zu verschieben (Ziel-Urin-pH 6,2 und 6,8).

Ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut kann zusätzlich durch Einnahme eines Medikaments (Allopurinol) gesenkt werden.