



Merkblatt Metaphylaxe von Infektsteinen (Magnesiumammoniumphosphat, Struvit)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurden mittels Analyse des entfernten Nierensteins sogenannte Infektsteine festgestellt. Diese entstehen nur bei Vorliegen chronischer Harninfektionen mit bestimmten Bakterien, welche Urease bilden und dadurch den pH-Wert des Urins dauerhaft in den basischen Bereich (> 7) verschieben. Diese Bakterien „besiedeln“ Nierensteine und können nur durch konsequente Steinentfernung beseitigt werden.

Um die Entstehung neuer Steine zu verhindern ist also eine komplette Entfernung aller Nierensteine erforderlich! Zusätzlich können Sie selbst bestimmte Maßnahmen zur sogenannten „Metaphylaxe“ in Ihren Alltag integrieren. Diese Maßnahmen haben wir auf diesem Merkblatt für Sie 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 l/Tag über den Tag verteilt trinken. Diese Empfehlung gilt **NICHT**, wenn Sie aufgrund einer Herzerkrankung oder eingeschränkter 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 sich **NICHT** rein vegetarisch ernähren, da dadurch erhöhte Infektneigung bei alkalischem Urin-pH besteht! Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit hohem Vollkornanteil.

Ein bestehender Harnwegsinfekt muss mittels eines passgenauen Antibiotikums beseitigt und zeitgleich alle Steine entfernt werden, um den Teufelskreis von Infektion und Steinentstehung zu durchbrechen. 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 durch Einnahme von L-Methionin (500 mg 3x täglich) den pH-Wert des Urins in den nicht-basischen Bereich (Ziel 5,8-6,2) zu senken.