

Nierstenen

Deze folder geeft u informatie over nierstenen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Nierstenen zijn een soort samengeklonterde kristallen die ontstaan in de nier. Nierstenen komen in westerse landen steeds vaker voor. Nierstenen ontstaan waarschijnlijk door onze huidige eetgewoonten en levenswijze, waardoor het ook wel een welvaartsziekte genoemd wordt. Ook onderliggende ziekten kunnen bij een deel van de patiënten bepalen dat er stenen ontstaan. Vaak komen nierstenen familiair voor en heeft een patiënt al vaker nierstenen gehad. In deze brochure leest u hoe nierstenen ontstaan en welke voedingsadviezen passen bij nierstenen (of ter voorkoming ervan). Nierstenen zijn echter zelden met medicatie of andere (dieet)maatregelen op te lossen.

Hoe ontstaan nierstenen?

Een belangrijke taak van de nieren is afvalstoffen uit uw bloed filteren. Deze afvalstoffen verlaten uw lichaam via de urine. Nierstenen ontstaan wanneer er te veel moeilijk oplosbare zouten en mineralen in de urine zitten. In plaats van in de urine op te lossen, vormen deze stoffen kleine kristallen die samenklonteren tot een steentje. Nierstenen kunnen zowel in de nieren als in de urineleiders ontstaan en vast blijven zitten.

Dit samenklonteren kan gebeuren bij:

- Te weinig drinken
- Uitdroging door diarree
- Overmatig zweten
- Bepaalde zouten die in het lichaam aanwezig zijn
- Gebruik van bepaalde medicijnen;
- Een urineweginfectie;
- Veel eiwitten eten (met name vlees)
- Veel zout eten

Klachten nierstenen

Nierstenen hoeven geen klachten te geven. Het kan zijn dat u ze spontaan uit plast. Met name kleinere steentjes worden vaak zonder behandeling uit geplast. Soms veroorzaken nierstenen hevige pijnaanvallen. Dit zijn kolieken.

Koliek

Wanneer een niersteen in een kelk of in de urineleider blijft steken ontstaat een niersteenaanval (koliek): er kan geen of maar een beetje urine langs de steen. De nier raakt hierdoor steeds verder gevuld met urine, waardoor er stuwung ontstaat. Dit geeft veel pijn in de zij en het onderste deel van de rug. De pijn kan uitstralen naar de lies en de onderbuik. Als een stuwung te lang duurt, kan de nier of urineleider beschadigd raken.

Iemand die last heeft van een niersteenaanval is zeer onrustig (bewegingsdrang), voelt zich misselijk en moet soms overgeven. Andere mogelijke klachten zijn zweten, vaker moeten plassen en er kan bloed in de urine zitten.

Soorten stenen

Er bestaan verschillende soorten nierstenen. Calciumoxalaatstenen komen het meest voor. Daarnaast bestaan er ook nog urinezuurstenen, struvietstenen en cystinestenen.

Behandelen van nierstenen

Stenen in de urinewegen kunnen op verschillende manieren behandeld worden, dit is nodig voor stenen die:

- Ervoor zorgen dat de urine niet goed weg kan
- Pijnklachten veroorzaken
- Urineweginfecties veroorzaken
- Snel groter worden

Welke behandeling uiteindelijk de beste is hangt af van meerdere factoren. In ieder geval spelen de grootte, hardheid, de plaats van de steen en de bouw van de urinewegen een rol. Het speelt daarnaast ook mee hoeveel last u ervan heeft en hoe fit u bent.

De behandeling van nierstenen gebeurt gezamenlijk door de uroloog, nefroloog en diëtist. De uroloog behandelt de bestaande stenen en de nefroloog kijkt naar de oorzaken van de nierstenen, de maatregelen en eventuele medicatie ter preventie van steenvorming. Hierbij kan gedacht worden aan het beïnvloeden van de zuurgraad van de urine om nieuwe stenen te voorkomen. Het onderzoek van de nefroloog omvat bloed, urine-portie en 24-uurs urineverzameling. De diëtist geeft u passende voedingsadviezen.

Voedingsadviezen bij (ter voorkoming van) nierstenen

De meeste nierstenen bestaan hoofdzakelijk uit calciumzouten. Eén van de grootste boosdoeners in het ontstaan van calciumhoudende nierstenen is oxalaat (oxaalzuur). Calciumoxalaatzouten zijn zeer slecht oplosbaar. Om deze nierstenen in de toekomst te voorkomen krijgt u een aantal voedingsadviezen, die helpen de kans te verkleinen dat er opnieuw stenen in de urine ontstaan. Andere vormen van nierstenen, zoals infectiestenen, urinezuurstenen en cystinestenen vragen een specifieke aanpak.

Drinkadviezen

- Vocht is een van de belangrijkste voedingsfactoren die invloed heeft op de vorming van nierstenen. Bij onvoldoende vochtinname wordt de urine te geconcentreerd en is de kans op kristalvorming groter. Probeer daarom zoveel te drinken, dat u minimaal twee liter per 24 uur plast. Dit komt neer op tweeënehalf tot drie liter drinken per dag. Hierbij heeft water sterk de voorkeur.
- Een van de belangrijkste remmers van niersteenvorming is citroenzuur (citraat) Zorg dat u hier voldoende van binnenkrijgt. Citroenzuur zit vooral in citrusvruchten. U kunt het citroenzuurgehalte van de urine verder verhogen door kaliumrijke producten te gebruiken. Kalium zit vooral in groenten en fruit.
- Gebruik koffie, thee, alcoholische dranken, suikerhoudende frisdrank en zoute bouillon of soep met mate, deze vergroten het risico op nierstenen.

Voedingsadviezen

- Eet citrusvruchten zoals ananas, citroen, limoen en sinaasappel. Deze producten bevatten citroenzuur (citraat), een van de belangrijkste van niersteenvorming.
- Eet producten met veel vezels en kalium.
- Beperk het gebruik van zout.
- Wees matig met vlees (maximaal 500 gram per week), omdat de verwerking van dierlijk eiwit de uitscheiding van calcium stimuleert, terwijl het de uitscheiding van citraat juist vermindert. Eet meer plantaardig voedsel en varieer met vis, peulvruchten en ei.
- Gebruik een normale hoeveelheid calcium, drie tot vier porties zuivel per dag. Calcium zit vooral in melk en melkproducten zoals yoghurt, karnemelk, vla, kwark en kaas.
- Slik geen voedingssupplementen die meer dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevatten. Te veel vitamine C verhoogt de uitscheiding van citraat.