



Ich hatte Nierensteine. Was kann ich tun, dass das nicht wieder kommt?

Manchmal gelingt es, einen Nierenstein mit einem Urin-Sieb einzufangen. Sehr oft handelt es sich um einen so genannten **Oxalsäure-Stein**.

In gewissen Grenzen kann man durch Änderungen der Nahrung erreichen, dass sich nicht erneut Steine bilden bzw. dass es nicht wieder zu Koliken kommt.

Es sollte möglichst immer **reichlich Flüssigkeit** gut über den Tag verteilt getrunken werden. Bei besonderen Bedingungen wie z.B. heißem Klima, Sport, Fieber oder Durchfall sollte die Trinkmenge noch weiter erhöht werden. Befinden sich noch Steine im Körper oder sind sie eingeklemmt, sollte nur nach Durst getrunken werden. Zu hohe Flüssigkeitszufuhr kann bewirken, dass der Druck im Harnleiter die Schmerzen verstärkt, weil der Harn nicht ablaufen kann.

Geeignete Getränke sind Kräuter- und Früchtetees, mineralstoffarme Mineralwässer, Apfelsaft (-schorle) und Leitungswasser. Kaffee und schwarzer Tee enthalten in geringen Mengen Oxalsäure, der Genuss von 2-3 Tassen pro Tag ist allerdings unbedenklich. Ungeeignete Getränke sind zum Beispiel Kakao, Cola(-getränke) und alle alkoholhaltigen Getränke.

Eine zu hohe **Eiweiß**zufuhr kann eine Ansäuerung des Urins und ein Ausflocken von Oxalsäure-Steinen zur Folge haben – der Verzehr von tierischem Eiweiß sollte möglichst eingeschränkt werden.

Entgegen früherer Meinungen, wonach kalziumreiche Lebensmittel von Nierensteinpatienten strengstens gemieden werden sollten, zeigen neuere Untersuchungen, dass Aufnahme von **Kalzium das Nierensteinrisiko senken kann!** Gute natürliche Kalziumquellen sind Milch und Milchprodukte sowie Grünkohl und Brokkoli.

Schon im Verdauungstrakt bildet das Kalzium mit der Oxalsäure eine feste Verbindung, die vom Körper nicht aufgenommen werden kann und so über den Darm ausgeschieden wird.

Fehlt das Kalzium, kann die Oxalsäure nicht gebunden werden. Sie wird vom Körper aufgenommen und muss schließlich über die Niere ausgeschieden werden.

Bei kalziumarmer Kost droht auf Dauer außerdem die Gefahr der Osteoporose, da der Körper bei Kalziummangel auf die Reserven im Knochen zurückgreift. Das Kalzium kann aber nur bei gemeinsamer Aufnahme mit der Nahrung eine Bindung mit der Oxalsäure eingehen! Falls Kalzium-Tabletten genommen werden müssen, sollten diese direkt zum Essen eingenommen werden, sonst können sie ihre Wirkung (Bindung der Oxalsäure) nicht entfalten.

Magnesium kann die Bildung von Kalziumoxalatsteinen hemmen. Viel Magnesium enthalten Vollkornprodukte, Gemüse wie Artischocken, grüne Bohnen, Grünkohl, Kohlrabi und Kartoffeln, Obst wie Brombeeren, Himbeeren, Papaya, Passionsfrucht und Sanddorn.

Zu viel Natrium kann die Bildung von Kalziumoxalatsteinen begünstigen. Mit Salz sollte deshalb sparsam umgegangen werden.

Kaliumreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Bananen, Bohnen und Trockenfrüchte fördern die Wasserausscheidung und helfen so, den Harn zu verdünnen!

- bitte wenden -

Oxalsäure ist in den meisten Fällen an der Steinbildung beteiligt und sollte deshalb so gut wie möglich vermieden werden, besonders wenn chronische Darmerkrankungen mit Durchfall vorliegen.

Nahrungsmittel mit besonders hohem Gehalt an Oxalsäure

Getränke	Schwarz-, Eistee, Kaffee (in kleineren Mengen unbedenklich), Schokoladen- und Kakaogetränke
Gemüse:	Bohnen, Mangold, Spinat, Rotkohl, Sellerie, rote Bete, Sauerampfer, Aubergine, Artischocke
Früchte:	Rhabarber, Stachelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren
Sonstiges:	Schokolade (Kakaoprodukte), Xylit- Zuckerersatz, Ovomaltine, Weizenkleie

Ein hoher **Harnsäurespiegel** kann die Bildung von Oxalsäuresteinen begünstigen.

Zitrat hemmt die Bildung von Nierensteinen. Gute Zitratquellen sind z.B. Zitronen, Orangen, Grapefruits oder auch Kuhmilch. Allgemein sollte zu jedem Essen Gemüse und zum Dessert Obst verzehrt werden (*Ausnahme: die besonders oxalsäurehaltigen Sorten*).

Nierensteine sind bei Patienten mit **Übergewicht** besonders häufig. Falls eine Gewichtsabnahme angestrebt wird, sollte das Übergewicht langsam abgebaut werden. Eine zu schnelle Gewichtsabnahme lässt die Harnsäureausscheidung ansteigen, was sich wieder negativ auf das Nierensteinrisiko auswirkt!

Insgesamt sollte der Nierensteinpatient sich also an einer ausgewogenen, fleischarmen Mischkost orientieren. Besonders geeignete Lebensmittel sind z.B. Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte, Eier, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot. Sparsam umgehen sollte man dagegen mit Meeresfrüchten, Fleischextrakten, Innereien, Fleisch und Fleischwaren.
Ihr Praxis-Team

Information unentgeltlich erstellt von Günther Egidi im Mai 2010 – gültig bis Mai 2013