

Calcium-oxalaatstenen

ALGEMEEN ADVIES BIJ ELKE NIERSTEEN

- Drink voldoende: 2,5 - 3L per dag
- Beperk de zoutinname
- Gezonde voeding

OXALAAT OF OXAALZUUR

Oxalaat of oxaalzuur is een zuur dat enerzijds wordt aangemaakt in het lichaam, maar anderzijds ook wordt opgenomen via de voeding.

Bij een te hoog gehalte aan oxalaat in de urine, wordt aangeraden om de inname van oxaalzuurrijke voedingsmiddelen te mijden.

Oxaalzuurrijke voedingsmiddelen

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• spinazie• zuring• rabarber• bamboescheuten• snijbiet | <ul style="list-style-type: none">• rode biet• producten o.b.v. cacao• noten• zwarte thee• sesamzaad |
|--|--|

De inname van oxaalzuurrijke voedingsmiddelen kan, vooral in combinatie met een lage calciuminname, verantwoordelijk zijn voor de vorming van calcium-oxalaatstenen.

CALCIUM

Wanneer calcium en oxaalzuur gelijktijdig worden ingenomen, gaan deze binden in de darm. Hierdoor is er minder vorming van calcium-oxalaatstenen.

Daarom is het belangrijk om bij elke maaltijd een calciumbron in te nemen.

Goede calciumbronnen zijn melk en melkproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt, pudding, vla, platte kaas, calciumverrijkte plantaardige melk en lactose-arme melk.



Lust je geen melkproducten? Drink dan bij elke maaltijd 2 glazen **calciumrijk water**, zoals *bv. Contrex of Hépar*. Dit water mag je enkel drinken bij de maaltijd en niet tijdens de dag. Teveel calciumrijk water tussendoor kan immers de vorming van nierstenen bevorderen.

VITAMINESUPPLEMENTEN

Neem **geen vitamine D** zonder doktersvoorschrift.

Het gebruik van supplementen met hoge dosis **vitamine C** wordt afgeraden. Vitamine C wordt in het lichaam omgezet naar oxalaat.