

# Hoe voorkom ik nierstenen?

Maar liefst 85% van de nierstenen wordt veroorzaakt door een onevenwichtige voeding. Door je eet- en drinkgewoontes aan te passen, kun je nierstenen voorkomen of de frequentie in stenen enorm doen verminderen.



## Zorg voor een goede vochtbalans

**De belangrijkste oorzaak van nierstenen is een onvoldoende vochtinname.**

Als je te weinig drinkt, zal je urine meer geconcentreerd worden waardoor zich makkelijker nierstenen vormen.

- Drink **2,5 - 3L per dag**
- Spreid je vochtinname over een volledige dag
  - Drink overdag om de 2 tot 3 uur
  - Drink voor het slapengaan zodat je 's nachts minstens één keer moet opstaan om te plassen. Drink daarbij opnieuw een glas water. ('s nachts concentreert je urine zich immers het meest)

## Drink hoofdzakelijk water

**Kies water met een laag natriumgehalte (< 50 mg/l Na)**

*bv. Spa, Bru, Volvic, Montcalm, Nestlé Pur Life.*

*Ook kraantjeswater is geschikt, op voorwaarde dat je geen waterontharder gebruikt.*

### Wil je variëren?

- Voeg smaak toe aan je water *bv. komkommer, munt, citroen,...*
- Lichte thee of koffie kan ook
- Light frisdrank (tot max. 0,5L/dag)

### PRAKTISCHE TIPS om voldoende te drinken:

- Neem je eigen herbruikbare fles overal mee
- Drink na elk toiletbezoek
- Gebruik een app (*bv. Mijn Waterbalans, Water Alert, Drink Water Reminder*)



Ook de waarden van waterstofcarbonaat, calcium, sulfaat en mineralen zijn best zo laag mogelijk (= droogrest)

### VERMIJD VOLGENDE DRANKEN:

1. Vruchtensappen
2. Ffrisdranken (bv. cola (zero))
3. Zoutrijke dranken *bv. soep uit blik, V8*
4. Sport- en energiedranken
5. Alcohol
6. Sterke koffie



### KIJK NAAR JE URINE

De kleur van uw urine vertelt u of u voldoende gedronken hebt doorheen de dag.

Hoe **lichter** de kleur van uw urine hoe beter.

Is de kleur van uw urine **donker**? Dan drinkt u onvoldoende.

### Drink meer bij



Fysieke inspanning



Warm weer



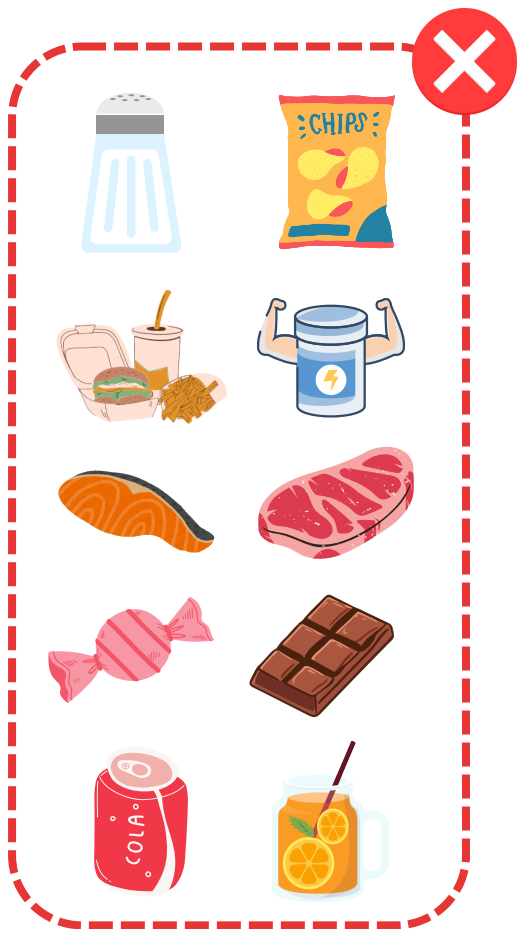
Braken, koorts, diarree

## Zorg voor een gezond voedingspatroon



### Eet voldoende vezels, citraten, kalium en magnesium

- Eet voldoende groenten (300g/dag)
- Eet 2-3 stukken fruit/dag
- Kies minstens 1x/week voor een vleesvervanger of eet eens meer peulvruchten.
- Geef de voorkeur aan volkoren graanproducten



### Een hoge zoutinname verhoogt het risico op nierstenen.

Beperk je inname van zout door:

- Geen extra zout toe te voegen tijdens het koken en bij de maaltijd.
- Zoutrijke voedingsmiddelen te mijden  
(bv. gerookte vlees en vis, bouillonblokjes, chips, kant-en-klare maaltijden, fast-food,...)

### Beperk grote porties vlees of vis en schakel één keer per week een vleesvervanger in:

- Eet max. 150g vlees/vis per dag
- Neem ook geen eiwitshakes of eiwitverrijkte voedingsmiddelen

### Beperk je inname van enkelvoudige suikers

Eet niet teveel snoep, koekjes en chocolade. Drink geen frisdranken of vruchtensappen.

## Zorg naast een gezonde voeding ook voor voldoende lichaamsbeweging.



Check de voedings- en bewegingsdriehoek op [gezondleven.be](http://gezondleven.be)