

Urinezuurstenen

Urinezuurstenen zijn nierstenen die frequent voorkomen bij patiënten met diabetes of obesitas.

Urinezuur ontstaat door de afbraak van **purines**.

Purines zijn het afbraakproduct van eiwitten in ons lichaam en van eiwitten aangevoerd via het eten van dierlijke producten.

Dit type niersteen ontstaat door een **te zure urine**. De behandeling en preventie bestaat uit de urine minder zuur te maken.

De steen wordt vooral **medicamenteus** aangepakt en kan hierdoor verdwijnen.

ALGEMEEN ADVIES BIJ ELKE NIERSTEEN

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

CITRAAT

Citraatrijke voedingsmiddelen, zoals kiwi, citrusfruit, frambozen en passievruchten maken de urine minder zuur.



ALCOHOL

Alcohol (bier in het bijzonder) bevordert de urinezuur-uitscheiding. Hierdoor is het belangrijk de **alcoholconsumptie te beperken of te mijden**.

