

U heeft deze brochure gekregen omdat u 'steenpatiënt' bent. Bepaalde patiënten hebben een **hoger risico om stenen te vormen** (vb. jonge leeftijd, grote hoeveelheid stenen, snelle steenvorming, ...). Daarom is verder onderzoek naar de oorzaak ervan aangewezen. Hiervoor heeft uw arts een **24-uurs urineonderzoek** en een **bloedafname** aangevraagd. Hieronder vindt u hierover wat meer informatie.

24-UURS URINECOLLECTIE

Hoe moet ik mijn urine verzamelen?

In het ziekenhuis krijgt u een container mee om hierin uw urine gedurende 24 uur te verzamelen. De **eerste ochtendplas** telt niet mee. Deze doet u dus gewoon in het toilet. **Na de eerste ochtendplas houdt u alles bij wat u plast in de container, t.e.m. de eerste plas van de volgende dag.**

Deze container bevat chemische bewaarmiddelen. **Plas dus niet rechtstreeks in de container.** Gebruik een **maatbeker** en giet de urine vervolgens in deze container. Probeer tijdens de collectie voldoende water te drinken (1,5 – 2 liter/dag), zodat u voldoende urine kan verzamelen en de resultaten van het onderzoek betrouwbaar zijn.

Wanneer u klaar bent met de collectie brengt u de container samen met de door de arts getekende aanvraagformulieren naar het labo. Op dat moment zal ook een bloedafname gebeuren. Bij voorkeur bent u hiervoor nuchter.

Waarom zijn deze onderzoeken nodig?

In de urine wordt nagegaan of er bepaalde stoffen in **te hoge** (calcium, oxalaat, urinezuur, natrium) of **te lage** (citraat, magnesium) **concentraties** aanwezig zijn, wat kan leiden tot steenvorming.

In het bloed worden andere **risicofactoren** voor steenvorming bepaald, zoals calcium, urinezuur, parathormoon, ...

Op basis van deze resultaten kan de arts **advies geven over voeding en andere levensgewoonten.**

DIEETADVIES

Voor de preventie van nierstenen gelden zowel algemene als specifieke dieetadviezen.

De algemene adviezen zijn van toepassing voor elke patiënt die een niersteen heeft gevormd. De specifieke adviezen hangen af van het soort niersteen en van de resultaten van het urine- en bloedonderzoek. Uw arts zal u tijdens de consultatie uitgebreid ondervragen over uw dagelijkse eet- en drinkgewoonten.

ALGEMEEN DIEETADVIES

- ▶ Elke steenpatiënt moet dagelijks minstens 1,5 - 2 liter water drinken om de urine minder geconcentreerd te maken.
- ▶ Een gevarieerd dieet met voldoende fruit en groenten speelt een rol om nierstenen te voorkomen.
- ▶ Inname van een normale hoeveelheid calcium: 2 tot 3 porties (glas melk, potje yoghurt, sneetje kaas, ...) per dag is essentieel om botontkalking te vermijden, ook als u stenen vormt die uit calcium bestaan.

SPECIFIEK DIEETADVIES

- ▶ **Verhoogd calciumgehalte in de urine**

Indien het calciumgehalte in de urine abnormaal hoog is (en andere oorzaken hiervan zijn uitgesloten) is het belangrijk de dagelijkse hoeveelheid calcium in de voeding te normaliseren, dit wil zeggen: 2 tot 3 porties op een dag (zie hiernaast). Het mag nooit de bedoeling zijn

de inname van calcium volledig te schrappen, omdat u dan kans hebt op de ontwikkeling van botontkalking en het vormen van andere soorten nierstenen.

Voedingsmiddelen rijk aan calcium zijn: kaas (vooral belegen), yoghurt, melk, sojamelk met toegevoegde calcium, kraantjeswater (afhankelijk van de regio), sardienen, ...

- ▶ **Verhoogd oxalaatgehalte in de urine**

Oxalaat zit in een groot aantal voedingsmiddelen en is een gekende risicofactor voor het vormen van oxalaatstenen. Patiënten die in het verleden een darmoperatie (vb. gastric bypass, ileumresectie, ...) hebben ondergaan hebben een verhoogd risico.

Voedingsmiddelen die veel oxalaat bevatten:

DRANK	cola, koffie, bier, sojamelk
GROENTEN	gerangschikt van veel naar minder: postelein rabarber spinazie sperziebonen, spruitjes sla witloof broccoli, aubergine bloemkool asperges zoete aardappel
CACAO	chocolade
NOTEN	amandelen, cashew, hazelnoten
KRUIDEN	gember, bieslook

► Verhoogd urinezuurgehalte in de urine/bloed

Een te hoog urinezuurgehalte kan te maken hebben met een ongezonde levensstijl en vormt ook een risico voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Naast het vermijden van alcohol en het zorgen voor voldoende beweging moet u deze voedingsproducten met mate innemen:

VIS	forel, tonijn, sardienen, ansjovis, haring, mosselen, schelvis
VLEES	wild, rood vlees (vb. kalf, varken, rund), spek
ORGAANVLEES	kalfszwezeriken, lever
ZUIVEL	eieren, kaas, boter

► Verhoogd natriumgehalte in de urine

Het natriumgehalte in de urine kan wijzen op een te grote hoeveelheid zout in de voeding. U kan dit verminderen door geen extra zout in het eten te doen. Kant-en-klaarmaaltijden uit de supermarkt of traiteur bevatten steeds meer zout dan zelfbereide gerechten, evenals maaltijden uit de frituur of in restaurants. Bouillonblokjes (vaak gebruikt in soep) bevatten ook veel zout.

► Te laag citraatgehalte in de urine

De aanwezigheid van citraat in de urine gaat steenvorming tegen. U kan het citraatgehalte verhogen door regelmatig citrusvruchten (sinaasappel, limoen, citroen, pomelmoes) te eten. U kan bijvoorbeeld dagelijks een limoen uitpersen in een groot glas water. Soms schrijft uw arts medicatie voor om de zuurtegraad van uw urine te beïnvloeden, die ook citraat bevat.

► Te laag magnesiumgehalte in de urine

De aanwezigheid van magnesium in urine gaat steenvorming tegen. Indien u op regelmatige basis fruit en groenten eet zou u hieraan geen tekort mogen hebben. Magnesiumsupplementen worden zelden voorgeschreven.

OPVOLGING

In de meeste gevallen wordt gestart met aanpassingen van voeding en levensstijl. Indien u het moeilijk vindt dit op eigen houtje te doen, kan u hulp inroepen van een gespecialiseerde diëtist. Vraag raad bij uw arts indien u dit wenst.

Een controle 24-uursurine onderzoek wordt meestal gepland na een aantal maanden om het effect van de dieetaanpassingen na te gaan. Bij onvoldoende resultaat moet soms medicatie opgestart worden.

In een aantal gevallen wordt een andere oorzaak van steenvorming gevonden waarvoor verwijzing naar een andere discipline (nefrologie, endocrinologie) nodig is.



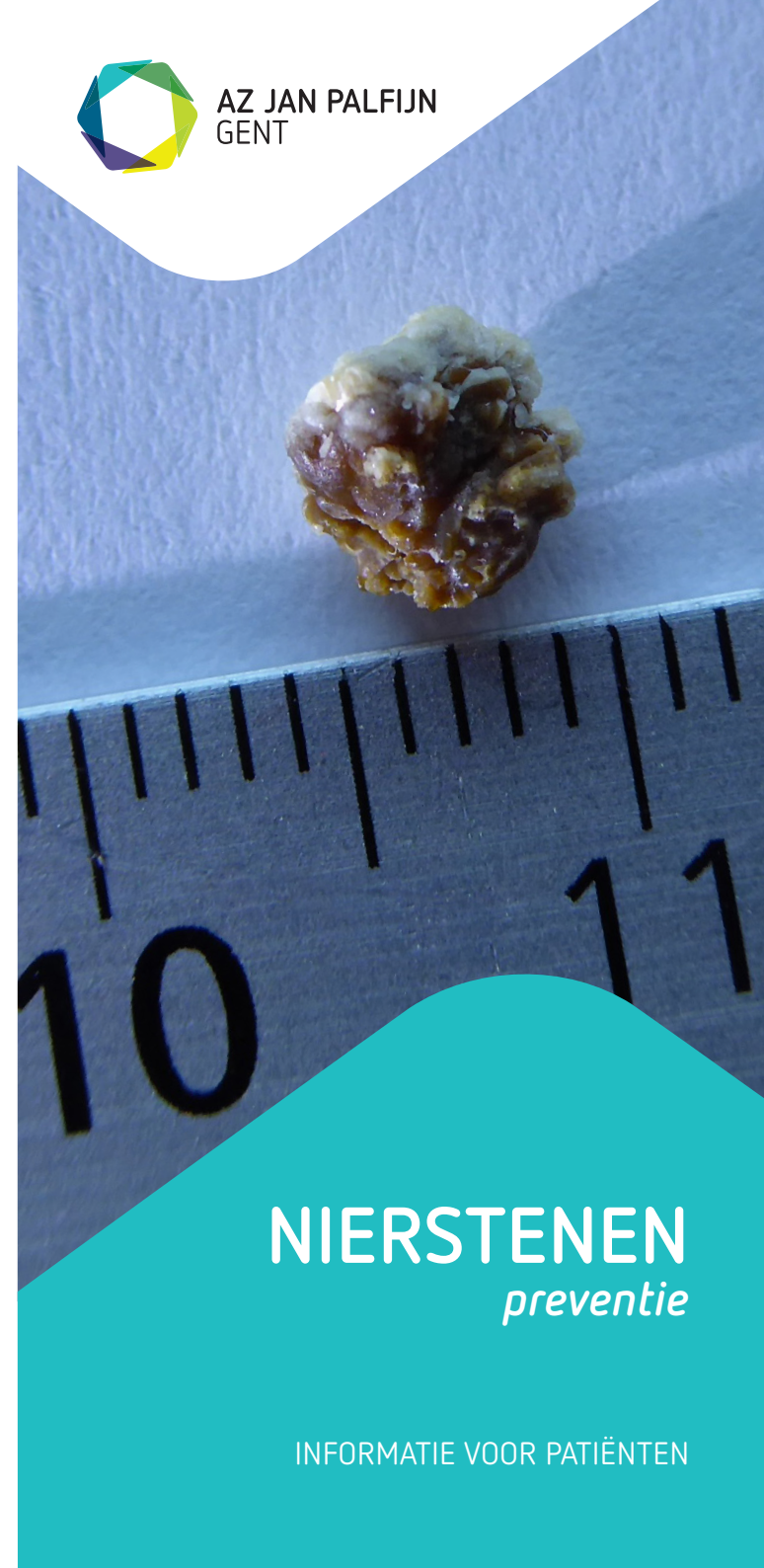
**AZ JAN PALFIJN
GENT**

**Meer inlichtingen
Dienst urologie
T +32 (0)9 224 88 03**

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be



**AZ JAN PALFIJN
GENT**



NIERSTENEN

preventie

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN