



Preventie van nierstenen

informatie voor patiënten

VOCHT

- ✓ Drink 2,5 tot 3 l per dag.
- ✓ Zorg dat er overdag niet langer dan twee uur tussen twee drankjes zit.
- ✓ Drink hoofdzakelijk water.

Beperk:

- vruchtensappen (één glas per dag volstaat);
- sterke koffie;
- zwarte thee.

Vermijd:

- frisdranken (suiker);
- cola (klassiek, light, zero) (fosforzuur);
- alcohol.

Totale urineproductie:

- doel: > 2 l urine/24 uur;
- drink meer bij fysieke inspanningen en warme temperaturen.

Tip: De kleur van urine kan u vertellen of u voldoende gedronken hebt!



VOCHT

Type vocht:

- hoofdzakelijk water;
- kraantjeswater;
- verpakking : < 50 mg Natrium per liter.

Praktische tips:

- installeer een app die u reminders geeft om te drinken, bijvoorbeeld:
 - ✓ mijn water balans;
 - ✓ water alert;
 - ✓ drink water reminder;
- drink na elk toiletbezoek;
- neem overal uw herbruikbare fles mee;
- meng water met citroen of een andere citrusvrucht, bijvoorbeeld:
komkommer/munt/citroen;
sinaasappel/rozemarijn.



ZOUT

Gebruik maximum 5-6 g zout.

Advies:

- voeg geen zout toe bij bereidingen;
- gebruik andere kruiden;
- probeer eens brood zonder zout;
- kies bij voorkeur (verpakking):

Vlees < 2 g zout/100 g;

Kaas < 1.5 g zout/10 g.



Vermijd:

- soep en groenten uit blik/bokaal;
- gerookte vleeswaren;
- gerookte of gepekeld vissoorten;
- sterk gezouten kazen, smeerkaas en smeltkaas;
- aperitiefkoekjes, chips, gezouten nootjes, gezouten stokjes;
- bouillonblokjes;
- kant-en-klaarmaaltijden, fastfood.

Kruiden zonder zout:

- verse kruiden;
- enkelvoudige gedroogde kruiden (nootmuskaat, peper, oregano, paprika, basilicum, laurier, dille ...);
- gearomatiseerde oliën;
- kruidenmix zonder zout.
→ Verstegen®
→ www.pit-pit.com

EIWITTEN

- beperk dierlijke eiwitten:
- maximum 150 g vlees/vis bij de warme maaltijd (zowel rood vlees, kip, wild, vis);
- probeer eens af te wisselen met een vegetarisch alternatief.

CALCIUM

- kies calciumrijke voedingsmiddelen;
- verspreid over de dag;
- bijvoorbeeld: een yoghurt, een glas melk, zoutarme kaas, broccoli, Chinese kool ...

OXALATEN

In vele gevallen zal de arts ook aanraden om oxalaten in de voeding te beperken.

Vermijd in dat geval spinazie, rabarber, bieten, noten, chocolade en andere cacaorijke producten, peterselie en zwarte thee.

ALGEMENE MAATREGELEN

- beperk uw suikerinname;
- eet voldoende groenten en fruit;
- streef een gezond lichaamsgewicht na en probeer dit te behouden (BMI < 25);



© oktober 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701449.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier via
nexuzhealth.com
of download de app

