

Ernährungsempfehlungen bei kalziumhaltigen Nierensteinen

□ Flüssigkeit

Eine **genügende Trinkmenge** ist die wichtigste Voraussetzung, um eine weitere Steinbildung zu verhindern. Das Harnvolumen sollte **täglich mind. 2,5 Liter** betragen. Trinken Sie über den Tag verteilt, damit der Urin dauernd eine möglichst geringe Konzentration aufweist. Wenn der Urin mit steinbildenden Stoffen übersättigt ist, können sich daraus Kristalle bilden und ein neuer Nierenstein kann entstehen.

☞ **Trinken Sie pro Tag mindestens 2,5 - 3 Liter**

Empfohlene Getränke:

Hahnenwasser, Mineralwasser nature,
Mineralwasser "light", Kräuter- und Früchtetee

Aufgrund der Abklärungen in der Steinsprechstunde werden nebst einer ausreichenden Trinkmenge untenstehende Schwerpunkte für die Ernährungstherapie gesetzt:

(Die für Sie wichtigen Punkte sind mit ☒ gekennzeichnet.)

□ Eiweiss

Ein **zu hoher Fleisch-/Fisch-/Geflügel-/Eierkonsum fördert die Nierensteinbildung**. Beschränken Sie deshalb Ihren Konsum von Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier auf **120 g pro Tag**. Ideal sind **zwei fleisch- und fischlose Tage** pro Woche.

Ersetzen Sie Fleisch / Fisch / Geflügel / Eier vor allem durch Milchprodukte

□ Harnsäure (Purin)

Meiden Sie Nahrungsmittel, welche einen hohen Puringehalt aufweisen:

- ◆ Innereien wie Leber, Milke, Niere, Wurstwaren
- ◆ Sardinen, Sardellen, geräucherte Forelle, Hering
- ◆ Fleischextrakt, Bouillonpräparate; selten und in kleinen Mengen.
- ◆ Hefehaltige Stärkungsmittel und Würzmittel (z.B. Cenovis)

□ Kalzium

Kalzium kommt vor allem in Milch und Milchprodukten vor. Auch einige Mineralwasser sind gute Kalziumlieferanten.

Ihre tägliche Kalziumzufuhr sollte 1000 - 1200 mg betragen.

Eine Portion à zirka 250 mg Kalzium entspricht:

2 dl	Vollmilch, Drinkmilch, Magermilch
180 g	Joghurt nature, Fruchtjoghurt, Joghurt light
30 g	Hartkäse (Emmentaler, Greyerzer, Sbrinz)
40 g	Halbhartkäse (Tilsiter, Appenzeller)
50 g	Weichkäse (Camembert, Brie)
250 g	Quark, Hüttenkäse, Frischkäse

Wählen Sie täglich 3 - 4 der obenstehenden Portionen.

Kalziumreiche Mineralwasser (Kalziumgehalt > 200 mg / L):

San Bernardino	634 mg / L	Aproz	352 mg / L
Adelbodner	544 mg / L	Aquilla	310 mg / L
Eptinger	555 mg / L	Passugger	212 mg / L
Contrex	486 mg / L	San Pellegrino	208 mg / L
Valsler	436 mg / L	Rhazünser	201 mg / L

In geringerer Menge kommt Kalzium kommt auch in *Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse, Nüssen und Samen* vor.

Eine **kalziumarme Ernährung**, wie sie früher oft empfohlen wurde, sollten Sie auf **keinen Fall durchführen!** Dies führt zu einer vermehrten Steinbildung und Osteoporose (Knochenschwund).

□ Oxalat

Eine zu hohe Oxalatkonzentration im Urin ist ein grosses Risiko für die Nierensteinbildung.

Meiden Sie deshalb oxalatreiche Nahrungsmittel oder kombinieren Sie diese immer mit Kalziumlieferanten, zum Beispiel: Rhabarberjoghurt, Spinat mit Käse gratiniert, Mangold / Krautstiele an Käsesauce.

Oxalatgehalt diverser Nahrungsmittel	100 g enthalten:
Mangold / Krautstiele	874 mg
Rhabarber	860 mg
Spinat	750 mg
Randen	675 mg
Kakao	567 mg
Mandeln	393 mg
Erdnüsse	187 mg
Petersilie	166 mg
Schokolade dunkel	117 mg
Schwarztee / Eistee	78 mg / dl
Oliven	63 mg
Pistazien	57 mg

□ **Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte**

Eine **vermehrte Zufuhr dieser Nahrungsmittel** hilft, weitere Nierensteine zu verhindern.

Sie sollten täglich 5 Portionen Obst und Gemüse/Salat essen und Vollkornprodukte bevorzugen. Planen Sie auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen wöchentlich in Ihren Menüplan ein.

□ **Kochsalz**

Reduzieren Sie Ihren Kochsalzkonsum. Verwenden Sie für die Speisenzubereitung wenig fluoridiertes und jodiertes Kochsalz und dafür mehr Kräuter und Gewürze. Meiden Sie Streuwürzen, Bouillon und flüssige Würzmittel. Salzen Sie am Tisch nicht nach.

Pommes Chips, Salzsacks, Fertigprodukte, Wurstwaren und rezenten Käse enthalten besonders viel Kochsalz.