

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Nieren - Blasensteine

Verhaltensmaßnahmen- Ernährungstipps

Patienten, die bereits eine oder mehrere Steinepisoden hinter sich haben, müssen nicht tatenlos den nächsten Harnstein abwarten, sie können selbst etwas dagegen tun.

Hier sind einige wichtige Verhaltens- und Ernährungstipps:

- Die Trinkmenge bitte erhöhen. Es sollte so viel getrunken werden, das zwei Liter Urin täglich produziert werden. Dazu eignet sich besonders bikarbonatreiches Mineralwasser. Dies alkalisiert den Harn, erhöht die Zitratkonzentration im Urin und wirkt somit einer Steinbildung entgegen. Ebenso wirkt Orangensaft durch seinen Zitratgehalt positiv.
- Auch der Verzehr von Obst und Gemüse wirkt protektiv. Die sogenannte DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) belegte in vielen Studien schützende Wirkung. Diese Diät enthält viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, aber auch Fisch und Geflügel, Nüsse und Bohnen. Zuckerhaltige Getränke und Nahrungsmittel, rotes Fleisch und zugesetzte Fette werden dabei gemieden.
- Bei der Ernährung sollte generell beachtet werden, dass Lebensmittel nicht zu viel Oxalat enthalten. Vermieden werden sollte insbesondere Sesam, Kakao und damit auch Schokolade, Mandeln, Mangold, Spinat, Rhabarber und Sauerampfer.
- Schwarzer Tee und grüner Tee enthalten viel Oxalat, bitte meiden.
- Omega-3-Fettsäuren wie Eicosapentaen- und Docosahexaensäure als Nahrungsergänzung senken langfristig den Oxalsäuregehalt im Urin.
- Als wichtigster Risikofaktor gilt aber das Übergewicht und die Adipositas. Übergewichtige und fettleibige Menschen haben eine ungünstige Harnzusammensetzung mit niedrigem Urin-pH. Dennoch sind Radikalkuren mit drastischer Gewichtsabnahme nicht empfehlenswert, sie erhöhen sogar das Steinrisiko. Das Ziel lautet: moderate Gewichtsreduktion und Vermeiden von steinträchtigen Gewohnheiten.

Ihr Praxisteam Dres. Lux