

Leitfaden für den Patienten / die Patientin

Kalziumhaltige Steine

A. Allgemeine Massnahmen:

- Vermeiden übermässiger Flüssigkeitsverluste (Sauna, Sonnenbäder, Abführmittel)
- Körperliche Bewegung
- Regulierung des Körpergewichtes
- Ausgewogene Mischkost

B. Trinkempfehlung:

- Flüssigkeitszufuhr mindestens 2 Liter/Tg (wünschenswert: 2,5-3,0 l/Tg)
- Verteilung der Trinkmenge gleichmässig über den Tag, auch vor dem Zubettgehen
- Anpassung der Flüssigkeitszufuhr an Umgebungstemperatur und körperliche Aktivität
- Ziel: Harnvolumen über 2,0 Liter/Tg, mindestens 1,5 Liter/Tg.

1) Bei Kalziumoxalatstein speziell empfohlene Getränke:

- Harnalkalisierende Getränke: Bikarbonatreiche- und kalziumarme Mineralwasser (mindestens 1500 mg HCO_3^-/l ; max 150 mg Ca^{2+}/l)
- Verdünnte Zitrusäfte (Grapefruit-, Orangen-, Zitronensaft)

2) Bei Kalziumphosphatsteinen speziell empfohlene Getränke:

- Harnneutrale Getränke: Nieren-, Blasen-, Früchtetees. Bikarbonat- und mineralstoffarme Mineralwasser und verschiedene Fruchtsäfte, wie z.B. Apfelsaft.
- Schwarzer Johannisbeersaft, Preiselbeersaft (als Konzentrat in Reformhäusern erhältlich).

3) In grösseren Mengen ungeeignete Getränke:

- Kaffee, Schwarztee, Eistee, zuckerhaltige Limonaden und Cola-Getränke. Grosse Mengen dieser Getränke sollten vermieden werden.

C. Ernährungsempfehlung:

- Kalziumzufuhr mind. 800mg/Tag mit den Mahlzeiten. Bedarfsgerechte Mischkost (ohne Milchprodukte) enthält ca. 500mg Kalzium. Zusätzlich sollten ca. 300-500mg Kalzium durch Milchprodukte zugeführt werden. 100g Hartkäse enthält ca.800mg Kalzium, 100g Weichkäse enthält 100 - 500mg Kalzium (je nach Fettgehalt). 100ml Milch enthält 120mg Kalzium.

- Ausreichende Ballaststoffzufuhr
- Mehrmals täglich Früchte und Gemüse.
- Fleisch / Fisch: max. an 5 Tagen / Woche, nicht mehrmals am gleichen Tag (Einschränkung der Eiweisszufuhr).
- Einschränkung der Kochsalz-Zufuhr (kein Gewürzständer auf dem Esstisch!)

Bei Kalziumoxalatsteinen gilt speziell:

- Einschränkung von oxalatreichen Lebensmitteln (Spinat, Rhabarber, Mangold, Randen, Erdbeeren, Spargeln, **Schokolade**),

Bei Kalziumphosphatsteinen gilt speziell:

- Keine rein vegetarische Kost.
- Einschränkung von Lebensmitteln mit hohem Phosphatgehalt:
Fleisch, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Schokolade, Leber.

Leitfaden für den Patienten / die Patientin

Harnsäurestein

A. Allgemeine Massnahmen:

- Vermeiden übermässiger Flüssigkeitsverluste (Sauna, Sonnenbäder, Abführmittel)
- Körperliche Bewegung
- Regulierung des Körpergewichtes
- Ausgewogene Mischkost

B. Trinkempfehlung:

- Flüssigkeitszufuhr mindestens 2 Liter/Tg (wünschenswert: 2,5-3,0 Liter/Tg), über den Tag verteilt, auch vor dem Zubettgehen
- Anpassung der Flüssigkeitszufuhr an Umgebungstemperatur und körperliche Aktivität
- Ziel: Harnvolumen > 2,0 Liter/Tg, mindestens 1,5 Liter/Tg.

Geeignete Getränke

- Harnalkalisierende Getränke: Bikarbonatreiche Mineralwasser (mindestens 1500 mg HCO_3^-/l).
- Verdünnte Zitrusäfte (Grapefruit-, Orangen-, Zitronensaft).

C. Ernährungsempfehlung:

- Bevorzugt Lebensmittel pflanzlicher Herkunft
- Einschränkung der Proteinzufuhr auf 0,8 g/kg Körpergewicht/Tg (weniger als 1,0g/kg Normalgewicht). Beispiele: Fleisch enthält pro 100g: ca 20g Eiweiss (je nach Fettgehalt, mageres Fleisch hat höchsten Eiweissgehalt!) Süswasserfische 10-18g, Meeresfische 16-21g.
- Verringerung der Purinzufuhr: Innereien, div. Fischarten (z.B. Sardinen, Sardellen, Heringe, Makrelen) sowie die Haut von Fisch und Geflügel.

D. pH-Selbsttestung

Bei Harnsäuresteinen sollte der pH im Urin > 6 (6,2 – 6,8) sein. Mindestens 1x/Tg kontrollieren.

E. Medikamente:

Wenn von Ihrem Arzt wegen dem Steinleiden Medikamente verschrieben wurden, müssen diese regelmässig eingenommen werden.

Leitfaden für den Patienten / die Patientin

Zystinstein

A. Allgemeine Massnahmen:

- Vermeiden übermässiger Flüssigkeitsverluste (Sauna, Sonnenbäder, Abführmittel)
- Körperliche Bewegung
- Regulierung des Körpergewichtes
- Ausgewogene Mischkost

B. Trinkempfehlung:

- Verteilung der Trinkmenge gleichmässig über den Tag.
- Trinken von mindestens 3,5-4,0 Liter/Tg (optimal 5-7 Liter/Tg).
- Harnvolumen mindestens 3,5 Liter/Tg.
- Trinken vor dem zu Bettgehen.

Geeignete Getränke:

- Harnalkalinisierende Getränke: Bikarbonatreiche und natriumarme Mineralwässer (mind. 1500mg HCO_3^- /l; max. 500mg Na^+ /l).
- Zitrusfruchtsäfte, Nieren-, Blasen- und Früchtetees.
- Flüssigkeitszufuhr sollte über den Tag und Nacht verteilt werden.

C. Ernährungsempfehlung:

- Bevorzugung von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft
- Einschränkung der Proteinzufuhr
- Einschränkung der Kochsalzzufuhr
- Ausreichende Ballaststoffzufuhr (mehr als 30 g/Tg).

D. pH-Selbsttestung

Bei Cystinsteinen sollte der Urin pH bei 7,5 – 8,0 sein. Mindestens 1x/Tg im 1. Urin am Morgen zu kontrollieren.

E. Medikamente:

Wenn von Ihrem Arzt wegen dem Steinleiden Medikamente verschrieben wurden, müssen diese regelmässig eingenommen werden.

Leitfaden für den Patienten / die Patientin

Infektstein

A. Allgemeine Massnahmen

- Körperliche Bewegung
- Regulierung des Körpergewichtes
- Ausgewogene Mischkost

B. Trinkempfehlung:

- Verteilung der Trinkmenge gleichmässig über den Tag.
- Trinken von mindestens 2 Liter/Tg (wünschenswert: 2,5-3,0 Liter/Tg).
- Wünschenswert: Harnvolumen über 2,5 Liter/Tg, aber mindestens 1,5 Liter/Tg.
- Trinken vor dem zu Bettgehen.

Geeignete Getränke:

- Schwarzer Johannisbeersaft
- Harnneutrale Getränke: Nieren-, Blasen-, Früchtetees. Bikarbonat- und mineralstoffarme Mineralwasser und verschiedene Fruchtsäfte, wie z.B Apfelsaft.

In grösseren Mengen ungeeignete Getränke:

- Schwarztee, Kaffee.

Weniger geeignete Getränke:

- Zitrusäfte, bikarbonatreiche und alkoholische Getränke.

C. Ernährungsempfehlung:

- Keine rein vegetarische Kost
- Einschränkung der Proteinzufuhr (bewusst mehrere Fleisch- und Fisch-freie Tage pro Woche)
- Einschränkung von Lebensmitteln mit hohem Phosphatgehalt. Phosphatreich sind: Fleisch, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Schokolade.
- Ausreichende Ballaststoffzufuhr (mehr als 30g/Tg).

D. Medikamente:

Ein Harnwegsinfekt muss konsequent behandelt und kontrolliert werden.

Wenn daher von Ihrem Arzt wegen dem Steinleiden Medikamente verschrieben wurden, müssen diese regelmässig eingenommen werden.