

Ernährungsempfehlungen bei Nierensteinen

1. Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr

Es ist besonders wichtig viel und regelmäßig zu trinken.

Bei Nierensteinen wird eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2 – 3 Litern empfohlen.

Alkohol und Koffein sollte gemieden werden, da dies die Ausscheidung von Calcium in den Urin und somit die Stein-Bildung begünstigt.

Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
- Wasser	- Kaffee
- Früchtetee	- Grüner Tee
- Kräutertee	- Schwarzer Tee

2. Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl

Oxalsäurereiche Lebensmittel sollten in der Ernährung gemieden werden, da diese die Wahrscheinlichkeit der erneuten Stein-Bildung erhöhen.

Oxalsäurereiche Lebensmittel sind:

- Spinat
- Mangold
- Portulak
- Rhabarber
- Rote Beete
- Schokolade
- Weizenkleie
- Kakao
- Nüsse

3. Empfehlungen zu den Speisen

- **Kochsalz:** sollte sehr sparsam eingesetzt werden.

- **Vollkornprodukte:** sollten statt Weißmehlprodukten bevorzugt eingesetzt werden wie zum Beispiel: Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis.

- **Milch und Milchprodukte:** sollten nicht zu viele auf einmal gegessen werden, da die empfohlene Calciumzufuhr (800 – 1000 mg) gleichmäßig auf die Mahlzeiten verteilt werden sollte.

- **Fleisch und Wurstwaren:** sollten aufgrund des hohen Puringehaltes nicht in zu großen Mengen verzehrt werden (300 – 600 g/Woche, DGE).

- **Zubereitung:** oxalsäurereiche Lebensmittel kochen oder Dämpfen sowie das Kochwasser wegschütten, um den Oxalsäuregehalt zu reduzieren.