Citraatrijke voeding bij nierstenen

Zorg voor voldoende inname van citraat (citroenzuur).

Citraat beschermt tegen nierstenen op basis van urinezuur.
Het kan zelfs langzaamaan al gevormde urinezuurstenen oplossen.
Je vindt veel citraat **in citrusfruit en bessen.**

Voorbeelden van fruit(sap) met veel citraat zijn:

- citroen
- limoen
- sinaasappels
- ananas
- zwarte bessen
- passievruchten
- rode bessen
- frambozen
- kiwi's
- cranberries
- abrikozen.

Het is goed om elke dag minstens 2 stuks fruit te eten. Kies hierbij dus regelmatig voor citrusfruit en bessen.
Citraat wordt ook vaak voorgeschreven als medicijn.

Let op!

Citroenzuur is niet hetzelfde als vitamine C (ascorbinezuur)!
Dit wordt juist vaak weer omgezet in oxalaat en dat kan het risico op ontwikkelen van nierstenen juist vergroten.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Interne Geneeskunde, tel. 010 – 258 5930 of via de app BeterDichtbij.

Verder nog van belang:
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland Uw eigen gegevens, uw dossier, afspraken en vragenlijsten, via www.ysl.nl: **mijn-ijsselland**

Bronvermelding/deels gebaseerd op:
https://www.bernhoven.nl/folders/voeding-bij-nierstenen-calciumoxalaat/
https://www.amsterdamumc.nl/nl/patienteninformatie/voedingsadviezen-bij-calciumoxalaatstenen.htm
Protocol nierstenen Alrijne Ziekenhuis 2018