Oxaalzuur beperkte voeding bij nierstenen

Uw dokter heeft u geadviseerd om zo weinig mogelijk oxaalzuur te gebruiken. In deze folder geven wij u aanvullende dieetadviezen.

A. Vermijd oxalaatrijke producten

Het eten van veel oxalaat (oxaalzuur) kan leiden tot meer losse oxalaatdeeltjes in de urine. Dit **vergroot** het risico op het ontwikkelen van nierstenen.

Hieronder noemen we wat voedingsmiddelen die rijk zijn aan oxaalzuur. Je kunt deze dus beter vermijden of er minder van eten.

Vermijden:

- Sterfruit (carambola), dadels en gedroogde vijgen.
- Bieten, paprika, okra, rabarber, snijbiet en spinazie, bonen uit blik.
- Amarant, boekweit, bulgur, gierst en quinoa.
- Sterke thee, ice tea, rijstdrink, cacao en producten met cacao (zoals chocolade, hagelslag, chocolademelk, chocoladevla).
- Amandelen en producten met amandelen (zoals amandelbroodje, gevulde koek, marsepein).
- Cashewnoten, pinda's en chips.

Beperk het gebruik van:

- Avocado, aubergine, koolraap, pastinaak, tomaat, aardappelproducten en zoete aardappel, witte bonen.
- Boerenkool, knolselderij, postelein, tayer.
- Peulvruchten en vleesvervangers op basis van soja, peulvruchten of schimmels (zoals tofu, tempeh).
- Slappe thee, limonade van vruchtensiroop, olijven, miso, sojasaus/ketjap en tahin Pistachenoten, walnoten en pecannoten.
- Frambozen, mandarijn, kiwi en sinaasappel.

  (deze laatste producten zijn echter ook citraatrijk. Wissel deze liever af met andere citraatrijke producten. Zie de lijst hieronder.)

B. 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