

Cystinestenen

Wat zijn cystinestenen?

Cystinestenen zijn zeer zeldzaam en worden veroorzaakt door erfelijke factoren.

Voedingsadviezen

Gebruik wel:

- Drink zeer veel, bij voorkeur 4 liter per dag. Het is wenselijk om gedurende de nacht 1.5 liter urine te produceren. Vaak is het hierbij noodzakelijk om ook 's nachts te drinken;
- Vooral mineraalwater met bicarbonaat en weinig natrium en citrusdranken (verdund met water;)
- Of gewoon mineraalwater, nier- of blaasthee, kruidenthee en fruitthee.

Gebruik geen:

- Cola;
- Suikerrijke dranken;
- Alcohol.

Beperk het gebruik van:

- Koffie, zwarte/groene thee (maximaal 2 kopjes per dag);
- Grote hoeveelheden eiwitten (in bijvoorbeeld vlees, vis, worst, ei, noten, bonen en harde kazen);
- Zout (in bijvoorbeeld kant- en klare producten, soep/bouillon, kaas, vleeswaren, kruidenmengsels (bijvoorbeeld voor nasi of bami), chips en haring).