

Urinezuurstenen

Wat zijn urinezuurstenen?

Ongeveer 15% van alle nierstenen bestaan uit urinezuurstenen. Vaak ontstaan deze stenen bij mensen met overgewicht en/of jicht.

Voedingsadviezen

Gebruik wel:

- Alkaliniserende dranken* (bijvoorbeeld mineraalwater met bicarbonaat en weinig calcium of citrusdranken (bij voorkeur verdund met water);
- Gewoon mineraalwater, appelsap, nier- of blaas thee, kruiden thee en fruit thee;
- Eieren en zuivel;
- Fruit, sla, groente;
- Graanproducten.

*Alkaliniserende dranken verhogen de pH-waarde van de urine.

Gebruik geen:

- Orgaanvlees, sardines, ansjovis, makreel, varkensvlees en gevogelte;
- Sojaproducten;
- Cola, ice tea en andere suikerrijke dranken;
- Alcohol.

Beperk het gebruik van:

- Grote hoeveelheden eiwitten uit vlees en vis (maximaal 100 gram en bij voorkeur niet dagelijks);
- Koffie, zwarte/groene thee (maximaal 2 kopjes per dag);
- Melk (maximaal 1 glas per dag).