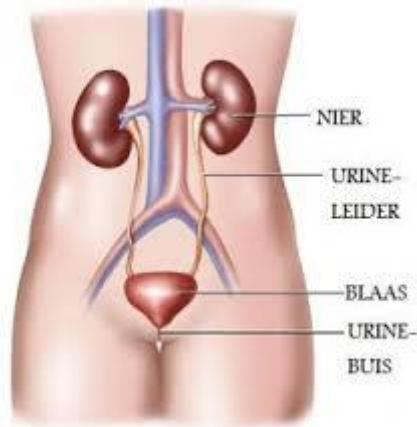


Nierstenen

Opgeloste stoffen in de urine kunnen kristalliseren en zo neerslaan ter hoogte van de nier. Zo worden nierstenen gevormd. Nierstenen kunnen blijven zitten in de nieren, of verplaatsen naar de urineleider (ureter) of blaas. Hoe groter de stenen, hoe groter de kans dat ze blijven vastzitten ergens in de urinewegen, en zo hevige pijn (nierkolieken) veroorzaken (zie afbeelding urinewegstelsel). Als u eenmaal een niersteen hebt gehad, hebt u 50% kans om opnieuw een niersteen te ontwikkelen.



Urinewegen

Oorzaken:

Nierstenen komen 4 keer meer voor bij mannen dan bij vrouwen. Er zijn verschillende oorzaken voor het ontstaan van nierstenen. Zo kunnen er nierstenen ontstaan omwille van infectie, maar ook niet-infectieuze redenen zoals genetische factoren en bepaalde medicatie spelen een rol. De belangrijkste reden weliswaar is een teveel aan bepaalde zouten in de urine, welke kristalliseren en neerslaan.

Redenen van een te veel aan zouten in de urine:

- te weinig urineproductie door te weinig te drinken, diarree of te veel zweten
- te hoge uitscheiding van die zouten waardoor er grotere kans is op de vorming van stenen
- de zuurtegraad (pH) van de urine is verstoord, waardoor de neerslag van zouten in kristallen toeneemt
- door een tekort aan bepaalde stoffen in de urine, waardoor steenvorming niet meer wordt tegengegaan

Soorten:

Calciumstenen

De meeste nierstenen, ongeveer 80%, zijn calciumstenen. Zij bestaan uit calciumzouten zoals calciumfosfaat, calciumoxalaat of een mengeling van beide.

Urinezuurstenen

Deze worden gevormd door een teveel aan urinezuur in de urine. Onder andere een hoog gehalte aan purines (te vinden in vlees en vis) kunnen het urinezuur doen toenemen. Maar ook bij aandoeningen zoals jicht ziet men een teveel aan urinezuur, of bij een lage zuurtegraad (pH) van de urine.

Struvietstenen

Dit zijn stenen die bestaan uit struviet (magnesium-ammoniumfosfaat) en worden ook wel infectiestenen genoemd. Dit komt vooral voor bij vrouwen. Door de bacteriën in de urine wordt een enzyme geproduceerd die struvietstenen vormen.

Cystinestenen

Cystine is een aminozuur, een bouwsteen van eiwitten. Deze stenen komen voor bij mensen met een erfelijke aandoening die cystinurie noemt. Dit is zeer zeldzaam, slechts 1% van de mensen met nierstenen hebben cystinestenen.

Preventie:

Dit zijn adviezen geformuleerd voor volwassenen:

Drink voldoende

Door de urine te verdunnen, wordt de kans op steenvorming verkleind. Verdeel dit over de hele dag en wacht niet tot u dorst hebt. Drink 2 tot 2.5 liter per dag. Bij warmere dagen, bij koorts, bij diarree of als u veel aan sport doet, drinkt u best nog meer. De voorkeur gaat naar pH-neutrale dranken zoals water en melk, vermijd frisdrank en alcohol.

Controleer regelmatig de kleur van u urine. Hoe lichter de kleur van de urine, hoe minder geconcentreerd en hoe beter.

Volwaardige voeding

Zorg voor een evenwichtige en gevarieerde voeding rijk aan groenten en vezels. Probeer overgewicht te vermijden. Plantaardige vetten zijn te verkiezen boven dierlijke vetten.

Beperk het zout zoals in sauzen, chips, pizza of bereide maaltijden.

Vermijd voedingsmiddelen met een te hoog oxalaatgehalte zoals spinazie, chocolade of cola.

Tracht voldoende calciumproducten te eten. Te weinig calcium veroorzaakt juist de vorming van stenen.

Vitamine C supplementen zijn niet noodzakelijk wanneer u een gebalanceerd dieet hebt. Vitamine C is namelijk een precursor van oxalaat en kan bij een te hoge inname steenvorming veroorzaken.

Bij een te hoog urinezuurgehalte, wordt best voeding met purines vermeden zoals in wijn, bier (ook alcoholvrij), vis, vlees of peulvruchten.

Steenanalyse

Er kan beslist worden de steen op te sturen voor analyse om zo na te gaan over welke soort het gaat om dan specifieke adviezen te formuleren.

Enkel bij hoog risico steenvormers (niersteen bij kinderen, anatomische afwijkingen ter hoogte van de urinewegen, bepaalde metabole aandoeningen, inname van bepaalde medicatie,...) zal er ook een metabole uitwerking gebeuren. Op basis van deze gegevens zal dan een specifiek dieet en/of medicatie voorgeschreven worden.