

# Een niersteen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

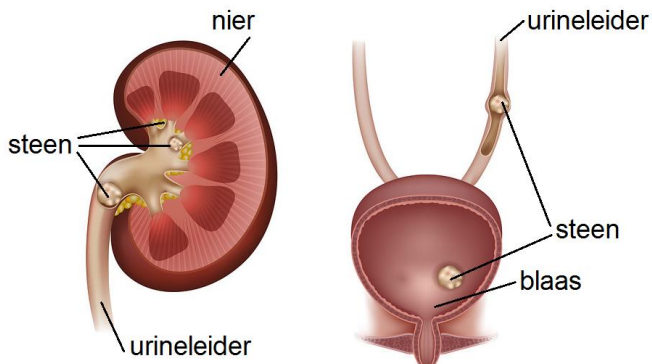
## informatie

# Inleiding

U heeft een niersteen uitgeplast of deze is door de uroloog verwijderd. In deze folder leest u meer over nierstenen. U krijgt antwoord op vragen als:

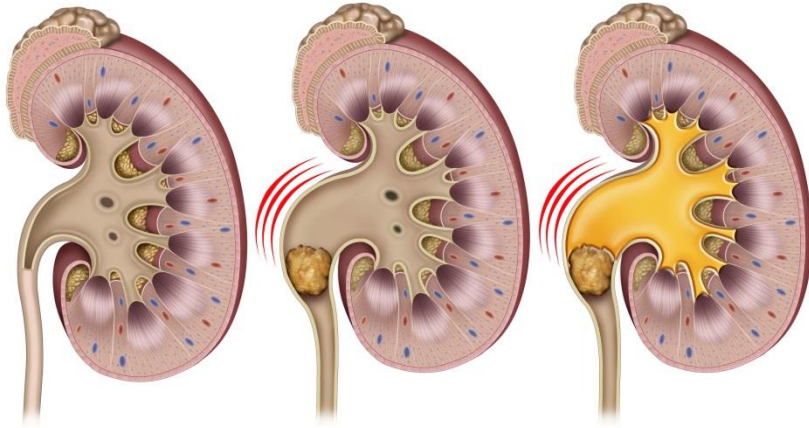
- Hoe komt het dat ik een steen kreeg?
- Hoe groot is de kans dat ik ooit nog eens een steen krijg?
- Hoe kan ik voorkomen dat zich een nieuwe steen vormt?

Urinewegstenen kunnen in de nier, ureter (urineleider) en blaas voorkomen (zie afbeelding 1). Ureterstenen veroorzaken koliekpijn (zie afbeelding 2). Ze zijn altijd in de nier gevormd en zakken af naar de blaas. Deze stenen worden in deze folder als niersteen beschouwd.



*Afbeelding 1: Urinewegstenen kunnen in de nier, urineleider of blaas voorkomen*

Blaasstenen kunnen afkomstig zijn uit de nier. Zij blijven in de blaas als het ware 'hangen' en groeien verder. Meestal ontstaan blaasstenen ten gevolge van problemen om de blaas leeg te plassen of door blaasontstekingen. In deze folder staat geen informatie over blaasstenen.



*Afbeelding 2: Als de niersteen de afvoer van urine belemmert, ontstaat koliekpijn.*

In deze folder leest u algemene informatie. De uroloog geeft u aanvullende informatie over uw persoonlijke situatie.

## Oorzaken van nierstenen

Nierstenen worden wel eens een welvaartsziekte genoemd. Vóór 1900 kwamen nierstenen in ons land bijna niet voor. Ook nu nog zijn nierstenen zeldzaam in ontwikkelingslanden.

De meeste nierstenen bevatten calcium-oxalaat en ontstaan als gevolg van een te 'rijk' dieet zoals de gemiddelde Nederlander dat eet. Dit betekent dat ons eten te veel dierlijk eiwit en zout bevat. Dat zorgt ervoor dat onze urine onder andere te zout en te zuur is en dat onze nieren te veel kalk (calcium) en urinezuur uitplassen.

Al deze factoren samen maken dat steenvormende zouten makkelijker in de urine neerslaan. Hierdoor kunnen bepaalde eiwitten in de urine, die er voor moeten zorgen dat reeds gevormde kristallen niet kunnen samenklonteren tot echte steentjes, hun werk niet goed doen.

Er zijn slechts enkele (meestal aangeboren) ziekten die nierstenen veroorzaken zoals bijvoorbeeld bij bepaalde schildklier-aandoeningen, stofwisselingsziekten of een nierafwijking ('sponsnieren'). Ook kunnen nierstenen ontstaan als gevolg van urineweginfecties.

## Hoe ontstond uw niersteen?

Meestal wordt de niersteen op zijn samenstelling onderzocht. Bijzondere steensoorten hebben meestal ook een bijzondere oorzaak. De uroloog bespreekt de oorzaak en de behandeling met u.

Als uw steen vooral calcium-oxalaat bevat, dan is de oorzaak van steenvorming meestal een combinatie van factoren. Hoewel de meeste Nederlanders ongeveer hetzelfde eten, ontstaat niet bij iedereen een niersteen.

Bij mensen waarbij wel een niersteen vormt, weten we dat zij vaak familieleden hebben die ook eens een niersteen hebben gehad. Dit wijst waarschijnlijk op een urine-samenstelling die te weinig of niet goed functionerende kristalgroei-remmende stoffen (eiwitten en/of zuren) bevat. Vaak drinken mensen waarbij een niersteen ontstaat minder dan anderen. Ook kunnen bepaalde eetgewoonten hebben geleid tot steenvorming.

# Kans op herhaling

De kans op een nieuwe niersteen nadat u een eerste steen bent kwijtgeraakt, hangt af van de steensamenstelling en de oorzaak. Patiënten met een aangetoonde oorzaak voor steenvorming of met familieleden die ook nierstenen kregen, hebben een vrij grote kans dat zij later nog eens last van een niersteen krijgen.

Als u een 'gewone' calcium-oxalaat steen heeft uitgeplast en als na een eerste niersteen geen maatregelen ter preventie worden genomen, is de kans dat u in de komende tien jaar een nieuwe steen maakt ongeveer veertig procent. Niemand weet of en wanneer u een nieuwe steen maakt. Als u de adviezen opvolgt, die in deze folder staan, halveert u waarschijnlijk de kans op nieuwe stenen.

## Adviezen

U kunt de kans op een nierstenen verkleinen door uw voeding aan te passen. Een streng dieet is bijna nooit nodig. De algemene adviezen die in deze folder staan, zijn ook goed voor mensen die geen nierstenen hebben.

### **Veel drinken**

In geconcentreerde urine ontstaan de nierstenen makkelijker. Door veel te drinken wordt de urine minder geconcentreerd. Zorg ervoor dat u ongeveer 2½ liter urine per dag produceert.

Drink vooral tijdens de maaltijd en vlak voor het slapen. Juist direct na de maaltijd en 's nachts is de urine het meest geconcentreerd. Drink bij voorkeur water en sap van citrusvruchten. Vermijd grote hoeveelheden sterke thee, ijsthee en zoete dranken.

### **Dierlijk eiwit**

Beperk de hoeveelheid dierlijk eiwit. Dierlijk eiwit zit in vlees, vis, vleeswaren, eieren en zuivelproducten. We raden u aan om maximaal drie keer per week vlees of vis bij de warme maaltijd te gebruiken.

### **Gebruik van zout**

Voeg weinig of geen zout toe aan uw eten. Beperk het gebruik van kaas, zoute etenswaren, zoutjes, ingeblikt eten zoals soepen en groenten, kant-en-klare maaltijden etc.

### **Vezelrijke voeding**

Eet veel vezelrijke producten zoals groenten en fruit (gemiddeld vijf porties of vruchten per dag).

### **Zuivelproducten**

Gebruik zuivelproducten vooral tijdens de warme maaltijd. Eén tot twee zuivelproducten per dag is voldoende.

### **Bij een calcium-oxalaatsteen**

Als uit onderzoek gebleken is dat uw niersteen bestaat uit calcium-oxalaat dan geldt nog dat u geen voedsel dat veel oxalaat bevat mag gebruiken. Veel oxalaat zit in:

- Verse bladgroenten zoals spinazie, postelein, zuring, andijvie en rabarber.
- Knolgroenten zoals bieten, raapstelen en knolselderij
- Sterke zwarte thee en ijsthee
- Cacao, chocolade en producten waar chocolade in verwerkt is
- Sojabonen en alles waar soja(meel) in is verwerkt
- Medicatie: Vitamine D (colecalfiferol)

Bij zeldzame steensoorten krijgt u een aanvullend dieetadvies van uw uroloog.

# Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek Urologie, tel. (078) 652 32 80. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Ook als u een afspraak wilt maken of verzetten, belt u voor alle locaties naar bovenstaand telefoonnummer.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2022  
pavo 0819