

Voedingsadviezen bij calciumoxalaatstenen

Ongeveer 75% van alle nierstenen zijn calciumoxalaatstenen. In deze folder krijgt u de voedingsadviezen bij calciumoxalaatstenen. Hierbij zijn meerdere voedingsstoffen van belang.

Vocht

Drink 2,5 -3 liter vocht per dag, voor een urineproductie van meer dan 2 liter per 24 uur. Dit komt neer op 12 tot 16 kopjes of glazen.

Tips:

- Drink vaak en verdeel het drinkvocht goed over de dag, avond, voor het slapen gaan en eventueel gedurende de nacht.
- Drink bij warm weer, koorts, diarree, braken of lichamelijke inspanning méér, omdat u dan ook vocht verlies. Hoe lichter de kleur van de urine, des te beter het is.

Geschikte dranken zijn:

Kraanwater, mineraalwater, magere zuivel, koffie (met mate), en light frisdrank en kruidenthee.

Minder geschikte dranken zijn:

- (Zwarte) thee, omdat dit oxaalzuur bevat wat steenvorming bevordert. Gebruik hiervan maximaal 0.5-1 liter per dag.
- Vruchtensappen, limonade en gewone frisdranken. Deze dranken bevatten veel suiker en passen niet in een gezond eetpatroon. Vruchtensappen van citrusvruchten bevatten de stof citraat, wat het risico op nierstenen kan verminderen. Echter is de hoeveelheid die gedronken moet worden om een voordelig effect te bereiken vrij groot, waardoor het veel suiker levert en wordt afgeraden.
- Alcohol: het advies is om dit niet te gebruiken. Anders maximaal 1 glas per dag en niet dagelijks.

Oxaalzuur

Beperk producten die zeer rijk zijn aan oxaalzuur zoals spinazie, rabarber, bietjes, snijbiet, boerenkool, knolselderij, pastinaak, postelein, Surinaamse bladgroenten zoals tayer. Cacao, noten, cola en (zwarte) thee bevatten ook oxaalzuur (zie bijlage 2). Door deze producten te beperken, verkleint u de kans op oxalaatstenen.

Calcium (kalk)

Vroeger werd geadviseerd om de hoeveelheid calcium sterk te beperken, maar onderzoek wijst uit dat een calciumbeperking juist een grotere kans geeft op het ontstaan van urinewegstenen.

Om die reden wordt een normale hoeveelheid calcium geadviseerd (950-1200 mg per dag). Dit komt overeen met 3 tot 4 calciumrijke producten per dag.

Calcium zit voornamelijk in zuivel, kaas en verrijkte (plantaardige) producten, zoals sojadrink.

Eiwit

Als u te veel dierlijk eiwit eet, kan dit leiden tot een verhoogde calciumuitscheiding in de urine. De kans op nierstenen is dan groter. Dierlijk eiwit zit voornamelijk in vlees, kip, vis, melkproducten, kaas en ei. Gebruik daarom niet meer dan 1 portie (100 gram onbereid) vlees(waar), vis of kip en maximaal 4 melkproducten per dag. Wissel af met bijvoorbeeld peulvruchten en sojaproducten.

Natrium

Natrium is een onderdeel van (keuken)zout. Een ruim gebruik van natriumrijke producten kan de calciumuitscheiding in de urine verhogen. Voeg geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd en beperk het gebruik van zoutrijke producten zoals: (keuken)zout, ketjap, soep, bouillon(tabletten), sauzen uit pakjes en potten, kant en klaar producten, pizza, chips en andere hartige snacks, zoute haring.

Vezels

Voeding rijk aan vezels en kalium kan bijdragen aan meer citraat en de calciumuitscheiding in de urine verlagen. Voorbeelden: groente, peulvruchten en volkoren graanproducten.

Algemene voedingsadviezen

Naast de specifieke adviezen zijn ook de algemene voedingsadviezen van belang:

- Zorg voor een gezond gewicht. Overgewicht vergroot het risico op het krijgen van nierstenen. Men spreekt van overgewicht als de BMI 25 of hoger is. Daarom is voldoende beweging en gezonde voeding van belang.
- Gebruik gezonde voeding volgens de aanbevelingen van het voedingscentrum (Bijlage 1). Voor meer informatie, zie www.voedingscentrum.nl.
- Zorg voor voldoende beweging. De gezondheidsraad raadt aan om matig of zwaar intensieve inspanning te doen voor minimaal 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen. Voorbeelden hiervan zijn fietsen of stevig wandelen. Daarnaast is het advies om twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen en veel stilzitten te voorkomen.

Vitamine C

Een grote dosis vitamine C kan de kans op stenen verhogen. Wanneer u 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag eet, krijgt u voldoende vitamine C binnen met uw voeding. Het gebruik van vitaminesupplementen wordt daarom afgeraden. Mocht u toch (multi)vitaminen willen gebruiken, overleg dit dan met uw arts of diëtist.

Meer informatie

Wilt u meer informatie over voeding en nierstenen? Vraag dan uw behandelend arts om een verwijzing naar een diëtist of zoek een diëtist bij u in de buurt.

Bijlage 1

Tabel 1. Richtlijnen goede voeding, aangepast voor calciumoxalaatstenen

	19-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Vrouw	Man	Vrouw	Man
Per dag				
Groente (gram)	250	250	250	250
Fruit (porties)	2	2	2	2
Bruine/volkoren boterhammen (sneden)	3-4	6-8	3-4	4-6
Volkoren graanproducten (opscheplepels) of kleine aardappelen	3-5	4-5	3	4
Ongezouten noten (gram)	15-25	25	15	15
Zuivel (porties)	2-3	2-3	Max 4	Max 4
Kaas (gram)	40	40	40	40
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	40	65	35	55
Vocht (liter)*	2.5-3	2.5-3	2.5-3	2.5-3
Per week				
Vis (gram)	100	100	100	100
Peulvruchten (opscheplepels)	2-3	2-3	2-3	2-3
Vlees(waar) (gram)	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag	Max. 500 per week, niet meer dan 100 per dag
Eieren	2-3	2-3	2-3	2-3

* Voldoende vocht voor minimaal 2 liter urineproductie

Bron: Richtlijnen goede voeding 2015

Bijlage 2

In deze bijlage kunt u het verschil in oxaalzuurniveau per voedingsmiddel bekijken en hierbij geïnformeerde keuzes maken ten opzichte van uw dagelijks voedingspatroon. De verstrekkingseenheid, hoe het product gewoonlijk gebruikt wordt, is uitgedrukt in huishoudelijke maten (zie tabel 1).

Tabel 1. Huishoudelijke maten

Maten:	
1 schaalte =	150 ml
1 beker =	250 ml
1 glas =	250 ml
1 handje =	25 g
1 theelepel = (1 tl)	5 ml
1 eetlepel = (1 el)	10-15 ml
1 snee	35 g

Voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf

Als een voedingsmiddel binnen de Schijf van Vijf valt, betekent het dat dit voedingsmiddel gezondheidsvoordelen bevat en goed past in een gevarieerd dieet.

In het onderstaande tabel vindt u voedingsmiddelen die binnen de Schijf van Vijf passen terug, ingedeeld in oxaalzuurgehalte.

We onderscheiden drie categorieën: 'Laag', 'Midden' en 'Hoog'. Van de producten in de categorie 'Hoog' is het aangeraden het gebruik ervan te beperken, de categorie 'Midden' af en toe te nemen en voornamelijk uit de categorie 'Laag' te kiezen.

	Laag	Midden	Hoog
Groente	Alfalfa (1 schaalte) Andijvie (1 schaalte) Bieslook (1 tl) Bleekselderij, rauw (1 stengel) Bloemkool (1 schaalte) Boerenkool (1 schaalte, gesneden) Broccoli (1 schaalte) Chili peper (1 stuk) Courgette (1 schaalte) Doperwten (1 schaalte) Gele pompoen (1 schaalte) IJsbergsla (1 schaalte) Komkommer (1 stuk) Kool (1 schaalte) Lente-ui (1 schaalte) Mais (1 schaalte) Mosterd blad (1 schaalte, gesneden) Paksoi (1 schaalte)	Artisjok (1 stuk) Asperges (1 portie, 4 stengels) Champignons (1 schaalte) Tomaat (1 stuk)	Bamboescheuten (1 schaalte) Bieten (1 schaalte) Bleekselderij, gekookt (1 stengel) Gemengde groenten (1 schaalte) Groene bonen (1 schaalte) Groene paprika (1 stuk) Meiknollen (1 schaalte) Okra (1 schaalte) Oriëntaalse groentemix (1 schaalte) Pastinaak (1 stuk) Postelein (1 schaalte) Rabarber (1 schaalte) Rapen (1 schaalte) Spinazie (1 schaalte) Tayer (1 schaalte) Tuinbonen (1 schaalte)

	Radijs (1 stuk) Romeinse sla/bindsla (1 schaalpje) Spruiten (1 schaalpje)		Wortel (1 schaalpje) Yam (1 schaalpje)
	Laag	Midden	Hoog
Vervolg groenten	Uien (1 stuk) Waterkastanje (1 stuk) Zuurkool (1 schaalpje)		
Fruit	Aardbeien (1 schaalpje) Abrikoos (1 stuk) Ananas (1 schaalpje) Appel (1 stuk) Appelmoes zonder suiker (1 schaalpje) Bakbanaan (1 stuk) Banaan (1 stuk) Blauwe bessen (1 schaalpje) Cantaloupe (1 portie, ¼ meloen) Druiven (1 schaalpje) Gedroogde abrikozen (1 schaalpje) Gedroogde appel (1 schaalpje) Gedroogde cranberries (1 schaalpje) Gedroogde pruimen (1 schaalpje) Honingmeloen (1 schaalpje) Kersen (1 schaalpje) Limoen (1 stuk) Mango (1 stuk) Nectarine (1 stuk) Papaja (1 stuk) Peer (1 stuk) Perzik (1 stuk) Pruim (1 stuk) Rozijnen (1 portie, 1 doosje) Watermeloen (1 portie) Zwarte bessen (1 schaalpje)	Vijg (1 stuk)	Ananas uit blik (1 schaalpje) Avocado (1 stuk) Dadel (1 stuk) Frambozen (1 schaalpje) Gedroogde ananas (1 schaalpje) Gedroogde vijgen (1 schaalpje) Grapefruit (1 stuk) Kiwi (1 stuk) Mandarijn (1 stuk) Sinaasappel (1 stuk)
Brood	Cracker (1 stuk) Haverbrood (1 snee) Knäckebröd (1 stuk)	Biscuits (1 stuk) Roggebrood (1 snee) Tarwebrood (1 snee)	Volkoren Engelse muffin (1 stuk)

		Volkoren muffin (1 stuk) Volkoren tarwebrood (1 snee)	
Graanproducten/ aardappelen	Havermoutmeel (1 schaalpje) Havermoutvlokken voor pap (1 schaalpje) Haverzemelen (1 schaalpje) Maisvezels (1 schaalpje)		Aardappelpuree (1 schaalpje) Bulgur (1 schaalpje) Couscous (1 schaalpje) Gepofte aardappel, ook met schil (1 stuk) Lasagnebladen (1 portie) Maisgrutten (1 schaalpje) Muesli (1 schaalpje) Papgranen met melk (1 schaalpje) Sojameel (1 schaalpje) Spaghetti (1 schaalpje) Tarwebloempap (1 schaalpje) Volkoren tarwebloem (1 schaalpje) Zilvervliesrijst (1 schaalpje) Zoete aardappel (1 schaalpje)
Noten	Lijnzaad (1 el)		Amandelen (1 handje) Cashewnoten (1 handje) Gemengde noten (1 handje) Pecannoten (1 handje) Pinda's (1 handje) Pindakaas 100% (1 el) Pistachenoten (1 handje) Pompoenpitten (1 handje) Studentenhaver (1 handje) Walnoten (1 handje) Zonnebloempitten (1 handje)
Zuivel	Kwark (1 schaalpje) Halfvolle melk (1 glas) Karnemelk (1 glas)		Rijstmelk (1 glas)

	Magere melk (1 glas) Melkpoeder (1 tl) Sojamelk (1 glas) Yoghurt, naturel (1 schaaltje) Zure room (1 tl)		
Kaas	Cottage cheese/ Hüttenkäse (1 schaaltje) Harde kaas, 30+ of lager (1 plak) Roomkaas light (1 portie) Zachte kaas, zoals Mozzarella (1 stuk)		
Smeer- en bereidingsvetten	Olijfolie (1 el) Plantaardig bakvet (1 el)		
Vocht	Granenkoffie (1 beker) Koffie, ook cafeïnevrij (1 glas) Water (1 glas)		Thee (1 glas)
Vis	Blauwbaars (1 portie) Bot (1 portie) Garnalen (1 portie) Haring (1 portie) Heilbot (1 portie)		Vis- en schaaldieren roomsoep (1 portie)
Peulvruchten	Sojasaus (1 el)	Mungbonen (1 schaaltje) Sojabonen gekookt (1 schaaltje)	Linzensoep (1 portie) Rode kidneyboon (1 stuk) Soja burger (1 stuk) Sojaweiwit, hydrolysaat (1 el) Tofu/tahoe (1 portie)
Vlees	Kalkoen (1 portie) Kip (1 portie) Kippenlevertjes (1 portie) Lever (1 portie) Rundvlees (1 portie) Varkensvlees (1 portie) Wild vlees (1 portie)		
Eieren	Ei (1 stuk)		

Buiten de Schijf van Vijf

Als een voedingsmiddel buiten de Schijf van vijf valt, betekent het dat u dit voedingsmiddel zo min mogelijk moet kiezen, omdat dit voedingsmiddel beperkte tot geen gezondheidsvoordelen oplevert. Om u zo goed mogelijk te informeren, hebben we ook deze voedingsmiddelen in de categorieën 'Laag', 'Midden' en 'Hoog' in oxaalzuur ingedeeld.

	Laag	Midden	Hoog
Groente	Augurk (1 stuk)		Olijven (1 schaaltje)
Fruit	Appelmoes met suiker (1 glas) Appelstroop (1 el) Cranberry saus (1 schaaltje) Fruit cocktail (1 schaaltje) Peer uit blik (1 schaaltje) Perzik uit blik (1 schaaltje)		Kersen uit blik (1 schaaltje)
Brood		Broodje hotdog (1 stuk) Engelse muffin (1 stuk) Wit brood (1 snee)	Wentelteefjes (1 portie, 2 stuks)
Graanproducten/ aardappelen	Cake met crèmevulling (1 plakje) Corn Flakes (1 schaaltje) Crackertjes (1 stuk) Fruit biscuit (1 stuk) Haverkoekje (1 stuk) Macaroni met kaas (1 schaaltje) Maisbrood (1 snee) Maismeel (1 schaaltje) Maizena (1 schaaltje) Moutmeel (1 schaaltje) Noodle soep (1 portie) Moutmeel (1 schaaltje) Noodle soep (1 portie) Popcorn (1 schaaltje) Rice crispies (1 schaaltje) Rijst, wit, gekookt (1 schaaltje) Rijstwafel (1 stuk) Smacks (1 schaaltje) Special K (1 schaaltje) Wheetabix Whole wheat (1 stuk)	Appeltaart (1 portie) Donut (1 stuk) Maistortilla (1 stuk) Taart (1 portie) Tortilla maischips (1 handje) Zoute stokjes, Pepsels (1 handje)	100% Naturel granola haver en honing (1 schaaltje) 100% Naturel granola met rozijnen (1 schaaltje) Aardappelchips (1 handje) Aardappelsalade (1 portie) All-Bran Original (1 schaaltje) Bloem (1 schaaltje) Boekweitgrutten (1 schaaltje) Bosbessenmuffin (1 schaaltje) Brownies (1 stuk) Cake (1 plakje) Chocolade crispies (1 schaaltje) Chocolate chip cookies (1 stuk) Flakes met fruit & Noten (1 schaaltje)

			Franse frietjes (1 schaaltje) Gierst, gekookt (1 schaaltje) Maisgries, polenta (1 portie) Maismeel (1 schaaltje) Muesli krokant met appel en amandel (1 schaaltje) Pannenkoeken (1 portie, 4 stuks) Pizza met kaas (1 stuk) Rijstbloem (1 schaaltje) Tarwekorrels (1 schaaltje) Vezelrijke flakes met rozijnen (1 schaaltje) Zoete broodjes (1 stuk)
Noten			Pindakaas, naturel/light (1 el) Tahin, sesampasta (1 el)
Zuivel	Custard vla (1 schaaltje) Koffie creamer (1 tl) Plantaardige creamer (1 tl) Rijstepap (1 schaaltje) Schepijs (1 schaaltje) Vanille ijs (1 schaaltje) Vanillepudding (1 schaaltje) Volle melk (1 glas) Vruchtenyoghurt (1 schaaltje) Yoghurtijs (1 schaaltje)		Chocoladepudding (1 portie)
Kaas	Franse kazen (1 stuk) Harde kaas, 48+ of hoger (1 plak) Roomkaas (1 el)		
Smeer- en bereidingsvetten	Boter (1 el) Gezouten boter (1 el) Reuzel (1 el)		
Vocht	Abrikozensap (1 glas) Ananassap (1 glas) Appelsap (1 glas) Citroen/limoen-sap, uit een pak of fles (1 glas) Druivensap (1 glas)	Melkchocolade (1 portie) Pruimensap (1 glas)	Groentesap (1 glas) Limonade (1 glas) Miso-soep (1 portie) Tomatensap (1 glas) Warme chocolademelk (1 glas)

	Frisdrank (1 glas) Grapefruitsap (1 glas) IJsthee (1 glas) Mango sap (1 glas) Sinaasappelsap (1 glas) Sportdrank (1 glas)		Wortelsap (1 glas)
Vis		Tonijnsalade (1 schaalte)	
Peulvruchten	Hummus (1 el)		
Vlees (of vleesvervanging)	Boterhamworst (1 plakje) Gehaktbal (1 stuk) Ham (1 portie) Hamburger (1 portie) Hotdogs (1 stuk) Kipnuggets (1 portie, 6 stuks) Kippenworst (1 stuk) Rundergehakt (1 portie) Spek/bacon (1 plakje)	Groentesoep met rundvlees (1 portie) Loempia (1 stuk)	Cheeseburger, met broodje (1 stuk) Vegetarische burger (1 stuk)
Eieren			
Sauzen of toevoegingen	Bouillonblokje (1 blokje) Bruine suiker (1 el) Honing (1 el) Huishoudstroop (1 el) Jam (1 el) Jus (1 el) Ketchup (1 el) Mayonaise (1 el) Melasse (1 el) Mosterd (1 tl) Roomsaus of bechamel (2 el) Salsa (1 el) Sladressing (1 el) Slagroom (1 el) Suiker (1 tl) Wasabi (1 el) Zeewier (1 schaalte) Zoetstof (1 portie) Zout (1 mespunt)		Cacaopoeder (1 el) Caramel saus (1 el) Chocoladesaus (1 eetlepel) Miso (1 schaalte) Tomatensaus/puree (1 schaalte)
Extra's	Gelatinepudding (1 schaalte) Likeur (1 glas) Snoep (1 stuk) Waterijs/sorbetijs (1 stuk/1 schaalte)		

Bron: Harvard T.H. Chan School of Public Health Nutrition Department 2007