



Nierensteine – Prophylaxe und Metaphylaxe

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Nierensteine (Urolithiasis) sind feste Ablagerungen, die sich in den Nieren oder den ableitenden Harnwegen bilden können. Sie entstehen durch die Kristallisation von Mineralien und Salzen im Urin. Nierensteine können Schmerzen verursachen und zu Komplikationen führen, wenn sie nicht behandelt werden. Die Vorbeugung (Prophylaxe) und Verhinderung von Rückfällen (Metaphylaxe) sind daher von großer Bedeutung.

1. Was sind Nierensteine?

Nierensteine bestehen meist aus Kalziumoxalat, können aber auch aus anderen Substanzen wie Harnsäure, Struvit oder Cystin gebildet werden. Die Art des Steins bestimmt oft die geeigneten Präventionsmaßnahmen.

2. Allgemeine Empfehlungen zur Steinprophylaxe

Flüssigkeitszufuhr

- Ausreichend trinken: Erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme auf mindestens 2,5 bis 3 Liter pro Tag, um das Urinvolumen zu erhöhen und die Konzentration steinbildender Substanzen zu verringern.
- Verteilen Sie die Flüssigkeitsaufnahme über den Tag: Trinken Sie regelmäßig, auch vor dem Schlafengehen.



Ernährungstipps

- Salz reduzieren: Begrenzen Sie Ihre Natriumaufnahme (Kochsalz), da ein hoher Salzkonsum die Kalziumausscheidung erhöht.
- Kalziumzufuhr ausbalancieren:
 - Ausreichende Kalziumaufnahme: Nehmen Sie etwa 1.000 bis 1.200 mg Kalzium pro Tag über die Nahrung auf. Kalzium bindet Oxalat im Darm und reduziert dessen Aufnahme.
 - Vermeiden Sie übermäßige Kalziumergänzungen, es sei denn, sie werden ärztlich verordnet.
- Oxalatreiche Lebensmittel einschränken: Reduzieren Sie den Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Oxalatgehalt wie Spinat, Rhabarber, Rote Bete, Nüsse, Schokolade und Tee.
- Proteinaufnahme moderat halten: Beschränken Sie den Konsum von tierischen Proteinen (Fleisch, Fisch, Geflügel), da sie die Harnsäureproduktion erhöhen und die Kalziumausscheidung fördern können.
- Purinreiche Lebensmittel reduzieren: Bei Harnsäuresteinen sollten Lebensmittel wie Innereien, Sardinen und bestimmte Hülsenfrüchte gemieden werden.
- Früchte und Gemüse: Erhöhen Sie den Verzehr von Obst und Gemüse, um den Urin alkalischer zu machen und die Steinbildung zu reduzieren.

Lebensstiländerungen

- Gewichtskontrolle: Übergewicht kann das Risiko für Nierensteine erhöhen. Streben Sie ein gesundes Körpergewicht an.
- Regelmäßige Bewegung: Körperliche Aktivität fördert die allgemeine Gesundheit und kann das Risiko der Steinbildung senken.
- Alkoholkonsum moderieren: Übermäßiger Alkoholkonsum kann das Risiko erhöhen.



3. Spezifische Maßnahmen je nach Steinart

Kalziumoxalatsteine

- Magnesiumreiche Ernährung: Magnesium kann die Oxalatabsorption reduzieren. Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Nüsse und grünes Blattgemüse sind gute Quellen.
- Vitamin B6: Kann helfen, die Oxalatausscheidung zu reduzieren. Achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme durch die Ernährung.

Harnsäuresteine

- Urin-Alkalisierung: Einnahme von alkalischen Substanzen wie Kaliumcitrat zur Erhöhung des Urin-pH-Wertes (nur nach ärztlicher Verordnung).
- Purinzufuhr reduzieren: Wie oben erwähnt, sollten purinreiche Lebensmittel gemieden werden.

Struvitsteine

- Infektionsprophylaxe: Da diese Steine oft durch Harnwegsinfektionen verursacht werden, ist die Prävention und Behandlung von Infektionen entscheidend.

Cystinsteine

- Hohe Flüssigkeitszufuhr: Besonders wichtig, um die Cystinkonzentration im Urin zu verdünnen.
- Urin-Alkalisierung: Erhöhung des Urin-pH-Wertes zur Verringerung der Cystinkristallisation.



4. Medikamentöse Prophylaxe

In einigen Fällen kann Ihr Arzt Medikamente verschreiben, um die Steinbildung zu verhindern:

- Allopurinol: Zur Senkung des Harnsäurespiegels bei Harnsäuresteinen.
- Kaliumcitrat: Zur Alkalisierung des Urins und Hemmung der Steinbildung.

Die medikamentöse Therapie sollte stets unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

5. Regelmäßige medizinische Nachsorge

- Kontrolluntersuchungen: Regelmäßige Überwachung durch Urin- und Bluttests zur Überprüfung der Wirksamkeit der Prophylaxemaßnahmen.
- Steinanalyse: Wenn möglich, sollte der entfernte Stein analysiert werden, um die genaue Zusammensetzung zu bestimmen und die Therapie anzupassen.
- Bildgebende Verfahren: Ultraschall oder andere bildgebende Diagnostik können zur Überwachung eingesetzt werden.

6. Wichtige Hinweise

- Individuelle Beratung: Da die Ursachen für Nierensteine vielfältig sind, ist eine individuelle Beratung durch Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater wichtig.
- Symptome ernst nehmen: Bei Symptomen wie starken Flankenschmerzen, Blut im Urin oder Fieber sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.
- Langfristige Umsetzung: Prophylaxemaßnahmen sind langfristig anzuwenden, um effektiv zu sein.