

Patienteninformation

allgemeine Harnsteinmetaphylaxe bei Erwachsenen¹

Harnvolumen ↑
<ul style="list-style-type: none"> • ≥ 2 l/Tag • Getränke gleichmäßig über 24 h verteilt (vor dem Schlafengehen trinken!)
Kalzium ↑
<ul style="list-style-type: none"> • Keine Einschränkung • 1000 mg/Tag Kalzium (100 g Hartkäse = 1000 mg Kalzium; 100 ml Milch = 120 mg Kalzium) • Kalziumzufuhr bevorzugt während der Mahlzeiten, um eine erhöhte Oxalsäureausscheidung über die Niere (Hyperoxalurie) zu vermeiden (Bindung des Nahrungsoxalats im Darmlumen, wodurch seine Aufnahme (Absorption) verhindert wird)
Salz ↓
<ul style="list-style-type: none"> • Etwa 5 g/Tag
Tierisches Eiweiß ↓
<ul style="list-style-type: none"> • 5 x/Woche, nie 2-mal am selben Tag • Maximale tägliche Aufnahme ≤ 1 g/kgKG
Oxalat ↓
<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden von übermäßigem Konsum von oxalatreichen Getränken (schwarzer/grüner Tee, Eistee) oder Nahrungsmitteln (Spinat, Erdnüsse, Walnüsse, Rhabarber, Rote Beete usw.)

¹ Urologe 2022; 61:500-50

Bei Fragen oder Sorgen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Praxis -Team der Urologie in Garbsen