



4

Voorkomen dat zich weer stenen ontwikkelen

De onderstreepte woorden staan in de woordenlijst.

Bij een deel van de patiënten met nierstenen of urineleiderstenen ontstaat in de toekomst opnieuw stenen. Nadat uw steen is uitgeplast of is verwijderd, onderzoekt uw arts of u een groot risico hebt op het opnieuw ontstaan van een steen. Hiervoor moet hij of zij uw steen analyseren (onderzoeken). Daarnaast bekijkt de arts de uitslagen van het bloed- en urineonderzoek dat voorafgaand aan de behandeling werd verricht.

Als bij u het risico op herhaling klein is, dan zijn algemene veranderingen in uw levensstijl genoeg om het risico op de vorming van nog een steen te verminderen.

Als u een groot risico hebt op het zich opnieuw vormen van een steen verricht de arts een reeks specifieke bloed- en urineonderzoeken, wat een metabole evaluatie wordt genoemd (zie *Metabole evaluatie bij nierstenen en urineleiderstenen*). Afhankelijk van de testuitslagen adviseert de arts preventieve maatregelen of nader onderzoek.

Algemeen levensstijladvies om stenen te voorkomen

Zelfs als u een klein risico hebt op de vorming van nog een steen zullen uw arts en verpleegkundige u adviseren om wat veranderingen in uw levensstijl aan te brengen. Deze maatregelen verminderen het risico dat u nog een steen krijgt en ze hebben een gunstige invloed op uw algehele gezondheid. Het volgende advies is voor volwassenen.

Drink meer

- zorg ervoor dat u elke dag 2,5 tot 3 liter drinkt
- verdeel dit over de hele dag
- kies voor pH-neutrale dranken zoals water of melk
- controleer hoeveel u plast. Dit zou elke dag 2 tot 2,5 liter moeten zijn
- controleer de kleur van uw urine: deze moet licht zijn
- drink nog meer als u in een warm klimaat leeft of als u veel aan lichaamsbeweging doet. Dit helpt bij het compenseren van uw vochtverlies

Pas uw voeding aan

Afhankelijk van uw individuele situatie kan uw arts u aanraden om uw voeding aan te passen. Het is belangrijk dat u dit eerst met de arts bespreekt.

- zorg voor een evenwichtig en gevarieerd dieet
- Eet veel groente, vezels en fruit (met name citrusfruit)
- probeer meer voedsel met weinig oxalaat te eten, zoals eieren, linzen, witte rijst, geschilde appels, druiven, bloemkool, pompoen, enz.
- zorg ervoor dat uw voeding voldoende calcium bevat (ongeveer 1000 milligram per dag). Wees echter voorzichtig met calciumsupplementen en vraag uw arts of verpleegkundige om advies
- eet minder zout (niet meer dan 3 tot 5 gram per dag)
- eet niet te veel dierlijke eiwitten, eet met name geen vlees van jonge dieren. Eet in plaats daarvan meer planteneiwitten, die bijvoorbeeld te vinden zijn in avocado, bloemkool of erwten
- zorg voor een gezond gewicht (uw BMI (Body Mass Index) zou moeten liggen tussen 18-25 kg/m²)



Ga online

Lees meer over het aanpassen van uw voeding in deze Engelstalige Litholink-brochures:

<http://www.litholink.com/en/DietInformation>

Gezonde gewoonten

Voor een gezonde levensstijl kiezen is altijd een goed idee.

- Probeer 2 of 3 maal per week te sporten
- Voorkom stress

Deze informatie werd in juni 2012 voor het laatst bijgewerkt.

Deze folder maakt onderdeel uit van een EAU-serie met informatie voor patiënten over nierstenen en urineleiderstenen. Hierin staat algemene informatie over steenziekte. Als u specifieke vragen hebt over uw eigen medische situatie, neem dan contact op met uw arts of een andere medische beroepskracht.

Deze informatie werd samengesteld door de European Association of Urology (EAU) in samenwerking met de EAU-sectie van Urolithiasis (EULIS), de Urolithiasis-sectie van de Young Academic Urologists Group van de EAU en de European Association of Urology Nurses (EAUN).

De inhoud van deze folder is in overeenstemming met de EAU klinische richtlijnen (EAU Guidelines).

Bijdragen werden geleverd door:

Dr. Thorsten Bach	Hamburg, Duitsland
Dr. Murat Binbay	Istanbul, Turkije
Ms. Nicola Dickens	Londen, Verenigd Koninkrijk
Ms. Bente Thoft Jensen	Århus, Denemarken
Prof. Dr. Thomas Knoll	Sindelfingen, Duitsland
Mr. André Mendes	Castelo Branco, Portugal
Dr. Francesco Sanguedolce	Barcelona, Spanje
Dr. Christian Türk	Wenen, Oostenrijk