



Tipps zum Vorbeugen von Calcium-Oxalat-Steinen

Die Bildung von Calcium-Oxalatsteinen kann durch Ernährung begünstigt oder erschwert werden.

Bitte beachten Sie

- Wenn Sie keine bekannte Herz- oder Nierenfunktionseinschränkung haben, trinken Sie so viel ungezuckerte Getränke (ca. 3 Liter/Tag), dass 2,5 bis 3,0 Liter Urin pro Tag ausgeschieden werden.
- Das Trinken sollte gleichmäßig verteilt und auch am Abend/ in der Nacht erfolgen
- Bevorzugen Sie harnneutrale Getränke (Leitungswasser, Früchte- und Kräutertees, Apfelsaft) <https://www.mineralienrechner.de/>
- Bevorzugen Sie harnalkalisierende Getränke (z.B. Mineralwasser mit 1500mg Hydrogenkarbonat/ l und ca. 150mg Kalzium: Rhodius, Rosbacher, Apollinaris, Gerolsteiner) sowie Zitrusäfte (Orangensaft)
- Vermeiden Sie harnsäuerende Getränke wie sulfatreiche Mineralwässer oder Cranberry/ Preiselbeersaft
- ungeeignete Getränke: zuckerhaltige Limonaden, Cola-Getränke / koffeinhaltiger Kaffee, schwarzer und grüner Tee/ Milch und Kakao/ alkoholhaltige Getränke
- Lebensmittel mit sehr hohem Oxalat Gehalt zurückhaltend zu sich nehmen oder meiden (Mangold, Soinat, Rhabarber, Sauerampfer, Mandeln, Weizenkleie). Wenn, dann am besten mit Calcium kombinieren (z.B. Spinat mit Käse überbacken). Vor allem Vegetarier und Veganer sollten sich darüber bewusst sein dass, vor allem bestimmte Pflanzen den höchsten Oxalat-Gehalt besitzen
- Oxalat in der Nahrung wird durch Kochen und Wegschütten des Kochwassers sowie Dämpfen, Blanchieren Keimen, Einweichen, Backen und Fermentieren reduziert
- Balaststoffe können Oxalat binden
- Auf eine ausreichende aber gleichzeitig nicht zu hohe Calcium-Zufuhr achten, möglichst über den Tag verteilt. Calcium kann Oxalat binden (Ziel: 800-1000mg Calcium/die). Aber keine "Calcium-Tabletten"
- Wenig Koffein und Alkohol (erhöhen Calcium im Urin)
- Salz reduzieren (erhöhen Calcium im Urin)
- viel Obst und Gemüse mit geringem Oxalatgehalt (erhöhen Citrat im Urin)
- Nicht mehr als 0,8g Protein pro kg Körpergewicht/ Tag, d.h. max. 1 Portion Fleisch oder Fisch oder Eier oder Käse oder Tofu am Tag, Zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte am Tag; max. 5x/Woche Fisch oder Fleisch
- Gewicht normalisieren. Achtung: beim Abnehmen besonders viel trinken da viel Harnsäure ausgeschieden wird, was wiederum zu Steinen führt

Bitte bedenken Sie jedoch, dass es ein alleiniges „Wundermittel“, welches die Nierensteinbildung verhindert, leider nicht gibt.