

Leitfaden für Patienten mit Kalziumoxalatsteinen

Allgemeine Massnahmen

- Kompensation übermässiger Flüssigkeitsverluste (Sauna, Sonnenbäder, Abführmittel) durch ausreichendes Trinken
- **Anpassung der Flüssigkeitszufuhr an die körperliche Aktivität und Umgebungstemperatur.**
- Körperliche Bewegung
- Regulierung des Körpergewichtes
- Ausgewogene Mischkost

Trinkempfehlung

- Verteilung der Trinkmenge gleichmässig über den Tag.
- Trinken von mindestens 2 Liter/Tag (wünschenswert: 2,5-3,0 l/Tag).
- wünschenswert ist ein Harnvolumen über 2,5 Liter/Tag, aber mindestens 1,5 Liter/Tag.
- Trinken vor dem zu Bett gehen.
- Abwechslungsreiche Getränke.

Geeignete Getränke:

- Harnalkalisierende Getränke: Bikarbonatreiche- und kalziumarme Mineralwässer (mindestens 1500 mg HCO₃⁻/l; max 150 mg Ca²⁺/l)
- Zitrus säfte (Grapefruit-, Orangen-, Zitronensaft). Jedoch verdünnt, da hoher Kaloriengehalt

Eher ungeeignete Getränke:

- Koffeinhaltiger Kaffee, Schwarztee, Eistee, zuckerhaltige Limonade und Cola-Getränke.
- Alkoholhaltige Getränke (u.a. Bier, Wein).

Vor allem sollten grosse Mengen dieser Getränke vermieden werden.

Ernährungsempfehlung

- Der Körper braucht 800 mg Kalzium pro Tag. Eine normale Mischkost ohne Milchprodukte enthält bereits 500mg Kalzium. Daher sollten nur noch 300-500 mg Kalzium durch Milchprodukte zugeführt werden. 100 g Hartkäse enthält 100 mg, 60g Schnittkäse (Tilsiter) enthält 500 mg Kalzium. 100 ml Milch enthalten 120 mg Kalzium. Daher sollten nur noch 300 bis 500 mg Kalzium durch Milchprodukte zugeführt werden.
- **Bevorzugung von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft. Gemüse, Früchte mindestens 1x/Tag.**
- **Verzicht auf oxalatreiche Lebensmittel (Spinat, Rhabarber, Mangold, Rauden, Erdbeeren, Spargeln, Schokolade), respektive vermeiden von Exzessen dieser Lebensmittel.**
- Ausreichende Ballaststoffzufuhr (über 30g/Tag)
- Fleischgericht: 5-7x/Woche, nie am gleichen Tag mehrmals.
- Restriktion der Proteinzufuhr (Eiweiss) auf 0,8 g/kg Körpergewicht (weniger als 1,0 g/Kg Normalgewicht).
- Einschränkung der Purinzufuhr. Purinreiche Lebensmittel sind: Innereien, Fischarten (Sardinen, Sardellen, Heringe, Makrelen, Haut der Fische) und Geflügel.
- Ausreichende Magnesiumzufuhr: Getreideprodukte (vor allem Vollkornprodukte), Hülsenfrüchte, Nüsse und viele Gemüse- und Obstarten. Auch Mineralwässer können beachtliche Menge aufweisen.

Spezielle Massnahmen

- Schwere aktive Steinbildner: Bestimmen des Spezifischen Gewichtes (unter 1010) des Urins durch Selbstmonitoring.