

Urologie

Niersteen uitgeplast of verwijderd

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Inleiding

Bij u is onlangs een niersteen vastgesteld. Nadat een steen is uitgeplast of door uw uroloog is verwijderd heeft u waarschijnlijk vragen zoals:

- hoe komt het dat ik een steen kreeg?
- hoe groot is de kans dat ik ooit nog eens een steen krijg?
- hoe kan ik voorkomen dat zich een nieuwe steen vormt?

Urinewegstenen kunnen in de nier, urineleider (ureter) en blaas voorkomen. Er zijn verschillende soorten stenen. *Nierstenen* zijn de veroorzakers van de beruchte koliekpijn. Deze zijn altijd in de nier gevormd en zakken af via de urineleider. *Blaasstenen* kunnen afkomstig zijn uit de nier. Zij blijven in de blaas 'hangen' en groeien hier verder. Voor u persoonlijk kunnen factoren meespelen die niet in deze folder vermeld worden. Uw uroloog informeert u hierover.

Oorzaken van nierstenen

Nierstenen kunnen ontstaan wanneer:

- men te weinig drinkt;
- men overmatig sterke thee of koolzuurhoudende dranken (met name cola) drinkt;
- er bepaalde zouten in het lichaam aanwezig zijn;
- bepaalde medicijnen worden gebruikt;
- men een urineweginfectie heeft;
- men veel eiwitten eet (met name veel vlees).

In deze situaties kan de urine extra veel afvalstoffen bevatten. Uit deze afvalstoffen kunnen kleine kristallen ontstaan. Deze kristallen worden bij de meeste mensen gewoon uitgeplast en vormen geen probleem. Wanneer deze kristallen achterblijven in de nieren, kunnen nierstenen ontstaan.

Hoe komt het dat u een niersteen kreeg

Waarschijnlijk is uw niersteen op zijn samenstelling onderzocht. Bijzondere steensoorten hebben meestal ook een bijzondere oorzaak. Uw uroloog zal uitleggen wat het voor u betekent. Bevat uw steen vooral calcium-oxalaat dan is de oorzaak van steenvorming meestal een combinatie van factoren.

Hoewel de meeste Nederlanders ongeveer hetzelfde eten, maakt niet iedereen een niersteen. Van mensen met een niersteen weten we dat ze vaak familieleden hebben die ook een niersteen hebben gehad. Dit wijst waarschijnlijk op een urinesamenstelling die te weinig of niet goed functionerende stoffen bevat, die de kristalgroei afremmen. Bovendien drinken niersteenvormers vaak minder dan anderen. Ook kunnen bepaalde abnormale eetgewoonten hebben geleid tot steenvorming.

Hoe groot is de kans dat u ooit nog eens een steen krijgt?

- De kans op een nieuwe niersteen nadat u een eerste steen bent kwijtgeraakt, hangt af van de steensamenstelling en de onderliggende oorzaak.
- Patiënten met een aangetoonde oorzaak voor hun steenvorming of met bloedverwanten die ook nierstenen kregen, hebben een vrij grote kans dat zij later nog eens last van een niersteen zullen krijgen.
- Wanneer u een 'gewone' steen hebt uitgeplast en als u na een eerste niersteen geen voorzorgsmaatregelen neemt, is de kans dat u in de komende tien jaar een nieuwe steen maakt ongeveer 40%. Niemand weet óf en eventueel wanneer u een nieuwe steen maakt. Als u de algemene adviezen die verderop in deze folder staan, opvolgt, halveert u de kans op nieuwe stenen.

Hoe kunt u voorkomen dat zich een nieuwe steen vormt?

Er zijn een aantal algemene adviezen die helpen om nierstenen te voorkomen. Een streng dieet is bijna nooit nodig, de algemene leefregels zijn ook goed voor mensen die geen nierstenen maken. Eet dus gezond.

De algemene dieetadviezen zijn:

- Drink zoveel, dat de urine helder van kleur is (dit is ongeveer 2 liter per dag).
- Drink met name tijdens de maaltijd en vlak voor het slapen. Juist direct na de maaltijd en 's nachts is de urine het meest geconcentreerd.
- Drink bij voorkeur water, vermijd grote hoeveelheden sterke thee, ijsthee en zoete dranken.
- Sappen van citrusvruchten zijn wel aan te bevelen.

- Beperk het dierlijk eiwit. Dierlijk eiwit zit in vlees, vleeswaren en zuivelproducten. Een goed advies is om slechts drie keer per week vlees bij de maaltijd te gebruiken. U heeft slechts 100 gram eiwit per dag nodig.
- Beperk het zout dat u toevoegt aan het eten en zoute etenswaren (zoutjes, ingeblikt eten als soepen, kant en klaar maaltijden etc.). Ook kaas bevat veel zout.
- Eet meer vezelrijk voedsel zoals groenten en fruit. Neem gemiddeld vijf porties groenten of fruit per dag.
- Een matige hoeveelheid zuivelproducten met name tijdens de warme maaltijd is goed.

Heeft u een 'gewone' calcium-oxalaat niersteen gemaakt dan geldt nog dat u voedsel dat veel oxalaat bevat moet mijden. Veel oxalaat zit in:

- verse bladgroenten; (spinazie, postelein, zuring, andijvie, rabarber).
- knolgroenten als bieten, raapstelen, knolselderij.
- sterke zwarte thee, ijsthee.
- cacao, chocolade en chocolade producten.
- sojabonen en alles waar sojameel in is verwerkt.

Er zijn nog vele andere soorten stenen dan calcium-oxalaat, waarbij hetzelfde dieetadvies gegeven zal worden, zoals in de algemene richtlijnen hierboven staat beschreven. Bij zeldzame steensoorten krijgt u een aanvullend dieetadvies van uw uroloog.

Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 16.30 uur op telefoonnummer: 0543 54 46 30.

Tot slot

Deze brochure betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend arts. Bijzondere omstandigheden kunnen aanleiding geven tot wijzigingen. De uroloog bespreekt dit met u.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

Wij zouden het op prijs stellen, als u uw ervaringen wilt delen op de volgende website: www.zorgkaartnederland.nl

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl