

## Dienst Urologie

Dr. Braeckman J.  
Dr. Vanhoucke J.L.  
Dr. Van der Eecken H.  
Dr. Marchand W.

www.urologieroeselare.be

# PREVENTIE VAN NIER- EN URETERSTENEN

## Calcium-oxalaatstenen



### Informatie voor de patiënt

Heilig Hartziekenhuis, Wilgenstraat 2, Roeselare

Secretariaat Urologie 051/23 70 08 of 051/23 70 09

**Calcium-oxalaatstenen komen voor in 60 – 75 % van alle gevallen van steenvorming. Het calciummetabolisme is zeer complex en vorming van calciumstenen resulteert in een verstoring van een zeer gevoelige balans tussen calcium-oververzadiging van de urine en de activiteit van producten in de urine die calciumsteenvorming tegengaan ('inhibitoren').**

In preventie van calciumsteenvorming onderscheiden we:

- Algemene preventieve maatregelen: voor alle patiënten.
- Specifieke preventieve maatregelen: op advies van de uroloog.

### Algemene preventieve maatregelen

De algemene preventieve maatregelen zijn aangewezen voor ALLE patiënten met calciumoxalaatstenen en zullen meestal afdoende zijn om vorming van nieuwe stenen tegen te gaan.

#### 1. *Verhoogde vochtinname*

De dagelijkse vochtinname moet zo hoog zijn, dat onder alle omstandigheden 2 liter urine geproduceerd wordt per 24 uur. Dit is wellicht de belangrijkste algemene preventieve maatregel.

#### 2. *Dieet*

##### - *Inname van calcium*

Een streng calciumarm dieet is weinig zinvol daar het lichaam zal reageren door een verhoogde oxalaatopname uit de darm en een mobilisatie van calcium uit de

beenderen. Een gecontroleerde inname van calciumrijke voedingsproducten is aangewezen: praktisch komt dit neer op maximum twee 'dosissen' zuivel per dag (800 – 1000 mg Ca/dag).

##### - *Inname van oxalaat*

Volgende producten bevatten veel oxalaat: spinazie, rabarber, noten, chocolade, thee, aardbeien, ... Beperkt gebruik van deze producten is toegelaten. Overvloedig gebruik moet vermeden worden.

##### - *Inname van zout*

Hoge zoutinname (natrium) verhoogt de uitscheiding van calcium in de urine. Daarom wordt een zoutarme voeding aangeraden. Praktisch: voeding niet 'bijzouten', geen fast food.

##### - *Inname van dierlijke eiwitten*

Een hoge inname van dierlijke eiwitten resulteert in een verhoogde uitscheiding in de urine van calcium, urinezuur en oxalaat. Praktisch: beperken van de vleesconsumptie tot  $\pm$  300 gr per dag.

##### - *Inname van vezels*

Algemeen wordt een vezelrijke voeding aangeraden, dit zou zorgen voor een betere darmtransit en daardoor mogelijk verminderde calciumopname.

### Specifieke preventieve maatregelen

Deze specifieke preventieve maatregelen zijn alleen noodzakelijk in welbepaalde gevallen van herhaalde steenvorming. Slechts een minderheid van de patiënten komt voor deze vorm van behandeling in aanmerking. Zij mogen alleen gestart worden **op advies en onder controle van de uroloog**.

#### 1. Patiënten met verhoogde uitscheiding van calcium in de urine: *hypercalciurie*.

Behalve de algemene preventieve maatregelen kan de arts hier een medicamenteuze behandeling starten. Meestal wordt een thiazide gebruikt, daar deze de uitscheiding van calcium in de urine verlagen.

- Hygroton® 50: meestal 25 mg per dag, volgens voorschrift.
- Moduretic®: meestal 1 tablet per dag, volgens voorschrift.
- Fludex®: meestal 1 tablet per dag, volgens voorschrift.

Alle thiazides verhogen de urineproductie en werken bloed-drukverlagend. Zij mogen dus enkel gebruikt worden op voorschrift en onder controle van de behandelend geneesheer!

#### 2. Patiënten met verhoogde uitscheiding van urinezuur in de urine: *hyperuricosurie*.

Zyloric: 100 of 300 mg per dag volgens voorschrift van de behandelend geneesheer. Allopurinol (Zyloric) verlaagt de productie van urinezuur.

#### 3. Patiënten met verhoogde uitscheiding van oxalaat in de urine: *hyperoxalurie*. In welbepaalde zeldzame gevallen kan een medicamenteuze therapie nuttig zijn.

#### 4. Patiënten met verminderde uitscheiding van citraat in de urine: *hypocitaturie*. Citraat is een krachtige inhibitor voor calciumsteenvorming. Zowel bij hypercalciurie, hyperoxalurie als hypocitaturie kan een citraatsupplement nuttig zijn. De uroloog kan beslissen een citraatpreparaat voor te schrijven in siroopvorm, in magistrale pilvorm of in poedervorm (Uralyt U®).