

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

Urinezuurstenen



Informatie voor de patiënt

Heilig Hartziekenhuis, Wilgenstraat 2, Roeselare

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

Urinezuurstenen komen voor in 5 – 13 % van alle gevallen van steenvorming. Urinezuur is een afbraakproduct afkomstig van dierlijke eiwitten.

Een hoge inname van dierlijke eiwitten resulteert in een verhoogde uitscheiding in de urine niet alleen van urinezuur, maar ook van calcium.

Urinezuur vormt dikwijls de kern van een steen die verder voornamelijk samengesteld is uit calcium en oxalaat.

Preventieve maatregelen

- Verhoogde vochtinname*
Dit is de bijzonderste maatregel. Het is aangewezen te zorgen voor een vochtinname van 4 liter / 24 uur: voor het slapengaan moet nog een grote hoeveelheid gedronken worden, zodat een nachtelijke plasbeurt onvermijdelijk wordt. Ter gelegenheid van deze nachtelijke plasbeurt dient nog een groot glas water gedronken te worden.
- Beïnvloeden van de zuurtegraad van de urine: alkalinisatie tot een pH van 7.0 – 7.5.*
Urinezuur lost zeer vlot op in alkalisch milieu. Deze alkaliserende behandeling is vooral aangewezen voor het chemisch oplossen van een bestaande urinezuursteen. In de zuivere preventie bij een steenvrije patiënt is deze maatregel meestal overbodig. Alkalinisatie kan met behulp van oplosbaar poeder (Uralyt U®). Het drinken van Vichy®-water zorgt ook voor alkalinisatie van de urine.
- Dieet:*
 - *Inname van urinezuur*
Urinezuurrijke voedingsproducten moeten beperkt worden, zoals orgaanvlees (zwezerik, lever, nieren), sardienen, ansjovis, sprot, vel van kip.
 - *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 ± 300 gr.
 - *Inname van vezels*
Algemeen wordt een vezelrijke voeding aangeraden, dit zou zorgen voor een betere darmtransit en daardoor mogelijk verminderde calciumopname.
- Medicatie: Zyloric*
Zyloric (Allopurinol) verlaagt de productie van urinezuur. De dosis (100 of 300 mg per dag) wordt bepaald door de behandelende geneesheer.