

Råd til patienter med nyresten

Hvordan du selv kan nedsætte risikoen for at danne sten

Væske:

Drik 2,5 – 3 liter væske i døgnet for at producere mindst 2 – 2,5 liter urin i døgnet

Mindst halvdelen skal være vand

Det er ligegyldigt om med eller uden brus, og kalkindholdet er uden betydning

Begræns indtaget af sodavand mest muligt

Indtag maksimalt 500 ml. sodavand ugentligt (og helst sukkerfri og ikke cola)

Undgå især cola af enhver slags (*indeholder fosforsyre*)

Begræns indtaget af sukkerholdige (kalorieholdige) drikkevarer mest muligt

Normalt balanceret indtag af kaffe, te, juice, mælk, saft, øl og vin kan anbefales

Undgå overforbrug af alkohol (øl, vin og spiritus)

Husk ekstra væskeindtagelse ved større væsketab (fx. efter træning, ved diarre).

Kost og livsstil:

Sund balanceret kost rig på grønt, frugt og fibre anbefales.

Samme kostråd som nedsætter risiko for hjerte-karsygdom anbefales

Undgå ensidig kost

Undgå stor indtagelse af animalsk protein (maksimalt 1 g per kg legemsvægt pr døgn)

Undgå proteintilskud

Undgå stor indtagelse af salt (natriumklorid) (maksimalt 3 – 5 g per døgn)

Færdigretter har ofte højt indhold af salt!

Indtag normal mængde kalk (calcium) (Normalt daglig behov er ca. 1000-1200 mg)

Undgå stor indtagelse af meget oxalsyreholdige fødevarer som f.eks. nødder og mandler

Undgå C-vitamin (tilskud og høje doser)

Tranebærtilskud kan IKKE anbefales (*kun ved egentlige infektionssten*)

Resium har ingen dokumenteret effekt.

Undgå svær overvægt, men undgå også hurtige større vægttab og fastekure

Har du en mere speciel eller sjælden årsag til nyresten kan du have behov for yderligere råd.

Mere om forebyggelse inkl. almene råd findes også på www.nyresten.dk