

# Ernährungsoptimierung bei Harnsteinen

Die wichtigsten Ziele der Ernährungsoptimierung bei Harnsteinen

Der Urin enthält sowohl Stein - promotorische (fördernde) als auch inhibitorische (hemmende) Substanzen, die aus der Nahrung und dem Stoffwechsel stammen.

Somit kann durch eine gezielte steinspezifische Modifikation der Lebensmittel- bzw. Getränke-Auswahl und -Kombination, die kristallisationshemmenden Substanzen im Urin gefördert werden.

Da die Nieren auch an der Regulation des Säuren-Basen-Haushaltes beteiligt sind, ist es in vielen Fällen möglich, durch diese Maßnahmen auch den Urin pH-Wert in einen steinart-spezifischen Bereich zu lenken, in dem das Kristallisationsrisiko am geringsten ist.

Die Bildung einer, gleichmäßig über 24 h ausgeschiedenen Urinmenge, von mindestens 2,5 Litern, dient als „Spüleffekt“ und erfordert individuell unterschiedliche Trinkmengen. Daher ist es wichtig, das ausgeschiedene Urin-Volumen (Tag und Nacht) z.B. mit Hilfe eines Messbechers zu messen und seine Trinkmenge daran anzupassen.

Als Netto Effekt der Optimierung der beeinflussbaren Faktoren, ergibt sich ein bedeutender Beitrag an der Minimierung des individuellen Kristallisations- und somit des (erneuten) Harnsteinbildungsrisikos.