

## Ernährungsberatung

Auch wenn die Entstehung von Harnsteinen viele Ursachen hat, spielt doch die Ernährung als Auslöser der Steinbildung eine wichtige Rolle. Häufig ist die erhöhte Ausscheidung steinbildender Substanzen auf Fehler in der Ernährung zurückzuführen und kann durch entsprechende diätetische Maßnahmen normalisiert werden.

Die Erfahrung zeigt, dass Harnsteine sich immer wieder bilden (rezidivieren). Eine Ernährungsumstellung ist essentiell für eine erfolgreiche Rezidivprophylaxe. Hierdurch kann das Risiko einer erneuten Steinbildung von 50-70% auf unter 5% gesenkt werden.

Das Deutsche Harnsteinzentrum bietet Ihnen, in Kooperation mit einer erfahrenen und spezialisierten Ernährungsberaterin, eine umfassende, individuelle und auf Ihre ganz spezifischen Risiken hin abgestimmte Ernährungsberatung an.

Durch das interdisziplinäre Konzept des Deutschen Harnsteinzentrums wird auch dadurch die führende Rolle des Zentrums bei der Prophylaxe und Metaphylaxe bei Harnsteinleiden dokumentiert.

Die einzelnen Menüpunkte Ernährungszustand, Ernährungskomponenten und Ernährungsoptimierung sollen Ihnen einen ersten Anhalt für den Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Harnsteinen geben. Eine differenzierte Ernährungsberatung, im Anschluss an die Harnsteinanalyse, senkt nachweislich das Risiko der Neuentstehung von Harnsteinen, das so genannte Rezidiv.