



# Prophylaxe bei Calcium-Oxalat-Steinen

## Allgemeine Massnahmen

- Erzielen eines normalen Körpergewichts
- Regelmässige körperliche Tätigkeit
- Regelmässig verteilte Flüssigkeitseinnahme (2.5 – 3.0 Liter pro Tag), auch vor dem zu Bett gehen. Harnbildung anregen mit mindestens 2 Litern Flüssigkeit pro Tag
- Einnahme von harnneutralen Getränken (Nieren-, Blasen- oder Fruchttee, mineralstoffarmes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte)
- Vermeiden von koffeinhaltigen und alkoholischen Getränken (Kaffee, Schwarztee, Limonade und Colagetränke)
- Bei körperlicher Anstrengung, heissem Wetter oder Fieber zusätzliche Einnahme von mindestens 2 Litern Flüssigkeit pro Tag
- Medikamente nur nach vorgängiger Absprache mit dem Spezialisten



# Prophylaxe bei Calcium-Oxalat-Steinen

## Spezielle Massnahmen

- Restriktion der Proteinzufuhr auf 0.8 g pro kg Körpergewicht. Bevorzugung von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft. Gemüse, und Früchte mind. 1 x pro Tag
- Calciumzufuhr grosszügig: 800 mg Calcium durch Milchprodukte (400 ml Milch oder 60 g Tilsiter = 500 mg Calcium)
- Ausreichende Ballaststoffzufuhr (über 30 g pro Tag)
- Verzicht auf oxalatreiche Lebensmittel (Spinat, Rhabarber, Mangold, Randen, Spargeln, Erdbeeren, Schokolade, Eistee, Schwarztee)
- max. 5-7 x Fleisch pro Woche
- Ausreichende Magnesiumzufuhr (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse)
- Harnalkalisierende Getränke: bikarbonatreiche und kalziumarme Mineralwasser
- Zitrus säfte (Grapefruit, Orangen, Zitrone) verdünnt: hoher Kaloriengehalt