



# Prophylaxe bei Cystin-Steinen

## Allgemeine Massnahmen

- Erzielen eines normalen Körpergewichtes
- Regelmässige körperliche Tätigkeit
- Regelmässig verteilte Flüssigkeitseinnahme (3.5 – 4 Liter pro Tag), auch vor dem zu Bett gehen. Optimal 5-7 Liter Flüssigkeitszufuhr pro Tag
- Bei körperlicher Anstrengung, heissem Wetter oder Fieber zusätzliche Einnahme von mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Medikamente nur nach vorgängiger Absprache mit dem Spezialisten



# Prophylaxe bei Cystin-Steinen

## Spezielle Massnahmen

- Restriktion der Proteinzufuhr auf 0.8 g pro kg Körpergewicht pro Tag
- Einschränkung der Kochsalzzufuhr
- Harnalkalisierende Getränke (bicarbonatreiche und natriumarme Mineralwasser). Zitrusfruchtsäfte, Nieren-, Blasen- und Früchtetees
- PH-Selbsttestung (Urin-pH 7.5 – 8.0)
- Bevorzugung von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft
- Ausreichende Ballaststoffzufuhr (über 30 g pro Tag)
- Flüssigkeitszufuhr sollte über den Tag und die Nacht verteilt werden