



Prophylaxe bei Harnsäure-Steinen

Allgemeine Massnahmen

- Erzielen eines normalen Körpergewichtes
- Regelmässige körperliche Tätigkeit, ausgewogene Mischkost
- Regelmässig verteilte Flüssigkeitseinnahme (2.5 – 3 Liter pro Tag), auch vor dem zu Bett gehen. Harnbildung mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Bei körperlicher Anstrengung, heissem Wetter oder Fieber zusätzliche Einnahme von mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Vermeiden von koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, Schwarztee, Limonade und Colagetränke, wie auch alkoholische Getränke)
- Medikamente nur nach vorgängiger Absprache mit dem Spezialisten

Prophylaxe bei Harnsäure-Steinen

Spezielle Massnahmen

- Fleisch / Fisch / Protein max. 5-7 x pro Woche, nie mehrmals am gleichen Tag
- Bevorzugen von Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft
- Möglichst selten Einnahme von Innereien, Sardellen, Heringen, Haut von Fisch und Geflügel
- Harnalkalisierende Getränke (bicarbonatreiche Mineralwasser), Zitrussäfte (Grapefruit, Orange, Zitrone)
- PH-Selbsttestung (> 6.0)
- Spez. Gewicht des Urins (< 1010)