



# Prophylaxe bei Infekt-Steinen

## Allgemeine Massnahmen

- Erzielen eines normalen Körpergewichtes
- Regelmässige körperliche Tätigkeit
- 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
- Einnahme von harnneutralen Getränken (Nieren-, Blasen- oder Fruchttee, mineralstoffarmes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte)
- Vermeiden von koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, Schwarztee, Limonade und Colagetränke, wie auch alkoholische Getränke)
- Medikamente nur nach vorgängiger Absprache mit dem Spezialisten

# Prophylaxe bei Infekt-Steinen

## Spezielle Massnahmen

- Harnsäurende Mineralwasser (sulfatreiche sowie calcium- und bicarbonatarme Mineralwasser)
- Schwarzer Johannisbeersaft
- Ungeeignet sind Zitrusäfte, bicarbonatreiche und alkoholische Getränke
- Einschränkung von Lebensmitteln mit hohem Phosphatgehalt (Vermeiden von Fleisch, Milchprodukten, Brot, Hart- und Schmelzkäse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Schokolade, Leber)
- Urin-Selbstkontrolle (pH < 7.0)
- Restriktion der Proteinzufuhr auf 0.8 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Keine rein vegetarische Kost