

Voorkomen van nierstenen

Onlangs bent u door de uroloog behandeld in verband met nierstenen. Het is belangrijk om te voorkomen dat u opnieuw nierstenen krijgt. Daarom heeft uw arts u geadviseerd om de Niersteenpolikliniek van OLVG te bezoeken. Wat kunt u bij deze polikliniek verwachten? Hoe kunt u voorkomen dat u opnieuw nierstenen krijgt? Dat en meer leest u in deze folder.

Waarom naar de Niersteenpolikliniek?

Bij veel mensen die nierstenen hebben gehad, kunnen binnen 5 jaar opnieuw nierstenen ontstaan. Door nierstenen kan de functie van de nieren achteruitgaan. Gelukkig kunt u door specifieke dieetmaatregelen de kans op nieuwe nierstenen met de helft verkleinen.

Daarom hebben we bij de afdeling Interne Geneeskunde een Niersteenpolikliniek. Hier geeft een verpleegkundig specialist u advies over maatregelen die u kunt nemen om nieuwe nierstenen te voorkomen. Dit kunnen dieetadviezen zijn, soms aangevuld met medicijnen. Meestal komt u twee keer naar de polikliniek.

Om te kunnen bepalen wat voor u de juiste adviezen zijn, onderzoeken wij via van bloed- en urineonderzoek, wat de oorzaak is van uw nierstenen.

Wat zijn nierstenen?

Veel mensen hebben nierstenen. Niersteenlijden wordt ook wel urolithiasis genoemd. De nierstenen ontstaan in de nier en verplaatsen zich naar de blaas. Dit is vaak pijnlijk. Nadat de stenen in de blaas zijn worden de meeste nierstenen spontaan uitgeplast.

De nieren scheiden afvalstoffen en overtollig vocht uit in de vorm van urine. In de urine kunnen kristallen gevormd worden, die niet goed oplosbaar zijn. De kristallen kunnen zich ophopen en zo een niersteen vormen.

Oorzaken van nierstenen

Het is moeilijk vast te stellen wat de oorzaak van nierstenen is. Voeding en leefpatroon hebben invloed op het ontstaan van nierstenen. Er zijn ook (aangeboren) ziektes, die de kans op nierstenen vergroten.

De vorming van de nierstenen kan veroorzaakt worden door:

- Te weinig urine maken. Hierdoor is de urine te geconcentreerd en worden kristallen gevormd. Te weinig aanmaak van urine kan veroorzaakt worden door te weinig drinken en/of een groter vochtverlies van het lichaam door bijvoorbeeld diarree of veel zweten.
- Te veel uitscheiding van bepaalde stoffen in de urine. Bijvoorbeeld door het eten van teveel (keuken)zout en eiwit (onder andere in vlees).
- Een tekort van bepaalde stoffen in de urine. Dit zijn stoffen die de vorming van stenen juist tegengaan.
- Een veranderde zuurgraad van de urine. Hierdoor zijn de zouten minder goed oplosbaar.
- Urineweginfecties.

Soorten nierstenen

- Calciumoxalaat- en calciumfosfaat-stenen. Deze komen het meest voor. Ze bevatten kalk.
- Cystinestenen. Deze stenen zijn veel zeldzamer. Deze stenen worden vooral gevormd door een aangeboren ziekte die cystinurie heet. Cystine is een aminozuur. Aminozuren zijn deeltjes waar eiwit uit opgebouwd wordt.
- Struviet- of infectiestenen. Deze stenen komen vooral voor ten gevolge van herhaaldelijke urineweginfecties.
- Urinezuurstenen. Deze stenen komen vaker voor als iemand jicht heeft. In de voeding is er vaak een verhoogde inname van dierlijk eiwit en in de urine een verhoogde uitscheiding van urinezuur, waardoor de urine zuurder is en zouten in de urine minder goed oplosbaar zijn.

Voorkomen van nieuwe nierstenen

U krijgt adviezen om nierstenen in de toekomst te voorkomen, afhankelijk van de soort nierstenen die bij u gevonden zijn. Voor iedereen is belangrijk: veel drinken. Daarnaast geeft de verpleegkundige u persoonlijke adviezen over uw voeding. Als het nodig is, krijgt u ook medicijnen voorgeschreven.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet om ze tijdens uw afspraak met de internist of verpleegkundig specialist te bespreken.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl
Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

Meer informatie vindt u ook op de volgende website(s):

- www.olvg.nl/interne_geneeskunde
- www.nierstichting.nl
- [www.nvn](http://www.nvn.nl) (Nierpatiënten Vereniging Nederland)
- www.niersteencentrumamsterdam.nl

Contact

verpleegkundig specialist Nierstenenpoli, locatie Oost

T 020 599 21 77 (vrij 8.30 en 16.00 uur)

E nierstenenpoli@olvg.nl

polikliniek Interne Geneeskunde, locatie Oost

T 020 599 30 37 (ma t/m vrij 8.00 – 16.30 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

IJburg
IJburglaan 727
1087 CH Amsterdam

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden. Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 10 mei 2017, 0952