



4

Vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung der Steinneubildung

Die unterstrichenen Begriffe sind im Glossar aufgeführt.

Einige Patienten, bei denen bereits Nieren- oder Harnleitersteine aufgetreten sind, könnten auch in Zukunft zur Steinneubildung neigen. Nachdem bei Ihnen ein Stein entfernt worden ist, wird Ihr Arzt überprüfen, ob bei Ihnen ein hohes Neubildungsrisiko besteht. Dazu muss Ihr Arzt den entnommenen Stein analysieren. Außerdem wird er die Ergebnisse der vor Beginn der Behandlung vorgenommenen Blut- und Urinuntersuchungen zur Risikobeurteilung heranziehen.

Falls Ihr Neubildungsrisiko gering ist, werden allgemeine Änderungen Ihres Lebensstils ausreichen, um das Risiko der Entstehung eines neuen Steins zu minimieren.

Falls Sie ein hohes Neubildungsrisiko tragen, wird Ihr Arzt eine Reihe von spezifischen Blut- und Urinuntersuchungen vornehmen. Dieses Verfahren wird Metabolische Evaluation bzw. Evaluation des Stoffwechselprogramms genannt (siehe *Metabolische Evaluation*). In Abhängigkeit von den Untersuchungs-

ergebnissen wird Ihr Arzt Ihnen bestimmte vorbeugende Maßnahmen oder weiterführende Untersuchungen empfehlen.

Allgemeine Hinweise zu einem der Steinneubildung vorbeugenden Lebensstil

Selbst wenn bei Ihnen nur ein geringes Steinneubildungsrisiko besteht, wird Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Pflegekraft einige Lebensstiländerungen empfehlen. Diese Maßnahmen sorgen für eine Reduzierung des Neubildungsrisikos und eine Verbesserung Ihrer allgemeinen gesundheitlichen Verfassung. Die folgenden Ratschläge sind ausschließlich für Erwachsene gedacht.

Trinken Sie mehr

- Vergewissern Sie sich, dass Sie täglich 2,5 bis 3 Liter trinken.
- Nehmen Sie die Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich.

- Bevorzugen Sie pH-neutrale Getränke, insbesondere Wasser.
- Beobachten Sie, wie viel Urin Sie ausscheiden. Sie sollten täglich 2 bis 2,5 Liter Urin ausscheiden.
- Beobachten Sie die Farbe Ihres Urins. Ihr Urin sollte immer hell gefärbt sein.
- Falls in Ihrer Umgebung heiße Temperaturen herrschen oder falls Sie viel Sport treiben, sollten Sie sogar noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen. Das wird Ihnen helfen, Ihren Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Passen Sie Ihre Ernährung an

In Abhängigkeit von Ihrer individuellen Situation wird Ihnen Ihr Arzt vielleicht eine Ernährungsanpassung empfehlen. Diesen Punkt sollten Sie aber unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen, bevor Sie eine entsprechende Anpassung vornehmen.

- Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich.
- Essen Sie viel Gemüse und Obst (insbesondere Zitrusfrüchte), und nehmen Sie in ausreichendem Maße Ballaststoffe zu sich.
- Versuchen Sie, mehr oxalatarmer Lebensmittel wie Eier, Linsen, weißen Reis, geschälte Äpfel, Weintrauben, Blumenkohl, Kürbis etc. zu essen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie über Ihre Nahrung ausreichend Kalzium zu sich nehmen (ca. 1.000 Milligramm pro Tag). Seien Sie aber vor-



Informieren Sie sich im Internet:

Mehr Informationen zum Thema

Ernährungsanpassung finden Sie in diesen Litholink-Broschüren:

<http://www.litholink.com/en/DietInformation>

sichtig in Bezug auf Kalziumpräparate. Bevor Sie derartige Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, sollten Sie sich immer von Ihrem Arzt bzw. Gesundheitsdienstleister beraten lassen.

- Reduzieren Sie die Salzmenge, die Sie über Ihre Nahrung zu sich nehmen. Ihr Salzkonsum sollte 3 bis 5 Gramm pro Tag nicht übersteigen.
- Nehmen Sie nicht zu viel tierisches Eiweiß zu sich, das gilt insbesondere für das Fleisch von Jungtieren. Nehmen Sie stattdessen mehr pflanzliches Eiweiß zu sich. Dieses ist zum Beispiel in Blumenkohl und Erbsen enthalten.
- Halten Sie ein gesundes Körpergewicht. Ihr Body-Mass-Index sollte zwischen 18-25 kg/m² liegen.

Gesundheitsfördernder Lebensstil

Es macht immer Sinn, sich einen gesundheitsfördernden Lebensstil zuzulegen.

- Versuchen Sie, zwei- bis dreimal pro Woche Sport zu treiben.
- Vermeiden Sie Stress.

Diese Informationen wurden zuletzt im März 2014 aktualisiert.

Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen über Nieren- und Harnleitersteine. Sollten Sie spezifische Fragen zu Ihrer individuellen medizinischen Situation haben, sollten Sie Ihren Arzt oder einen anderen professionellen Gesundheitsdienstleister konsultieren.

Diese Informationsbroschüre wurde von der European Association of Urology (EAU) in Zusammenarbeit mit der EAU Section of Urolithiasis (EULIS), der Urolithiasis Section der EAU Young Academic Urologists Group und der European Association of Urology Nurses (EAUN) erstellt.

Der Inhalt dieser Broschüre steht im Einklang mit den EAU-Richtlinien.

Sie finden diese und andere Informationen über urologische Erkrankungen auf unserer Webseite unter <http://patients.uroweb.org>.

Mitwirkende:

Prof. Dr. Thorsten Bach	Hamburg, Deutschland
Dr. Murat Binbay	Istanbul, Türkei
Ms. Nicola Dickens	London, Vereinigtes Königreich
Ms. Bente Thoft Jensen	Århus, Dänemark
Prof. Dr. Thomas Knöll	Sindelfingen, Deutschland
Mr. André Mendes	Castelo Branco, Portugal
Dr. Francesco Sanguedolce	Barcelona, Spanien
Dr. Christian Türk	Vienna, Österreich



Die Übersetzung dieser Broschüre wurde unterstützt durch die Asklepios Kliniken.