

ERNÄHRUNG BEI NIERENSTEINEN

Kräutertee statt Kaffee

von Tanja Schweig, Alsdorf

Was der Mensch isst, beeinflusst die Zusammensetzung seines Harns - zum Beispiel welche Ionen in den Harn ausgeschieden werden, in welchen Konzentrationen sie dort vorliegen und wie sich der pH-Wert des Harns einstellt. Bei einer ungünstigen Konstellation dieser Parameter können Salze ausfallen. Sie wachsen zu Kristallen und schließlich zu großen Nieren-Steinen heran, die dem Patienten viel Ärger bereiten. Durch eine Umstellung der Ernährung können Betroffene eine wirksame Prophylaxe betreiben. Allerdings verhindert eine Diät nicht immer die Steinbildung.

Unterschieden werden drei Arten von Nieren-Steinen: Calciumoxalat-, -phosphat- und -urat-Steine. An der Bildung von Calciumurat-Steinen ist Harnsäure beteiligt. Die Calciumoxalat-Steine kommen am häufigsten vor. Es können sich reine Steine bilden oder Mischformen aus den genannten Calciumsalzen vorliegen. Grundsätzlich sollten Nieren-Stein-Patienten eine ausgewogene Mischkost oder eine vegetarische Kost, die Eier und Milchprodukte miteinbezieht, essen - so wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Zusätzlich gilt:

- Stein-Patienten sollen mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit kontinuierlich über den Tag verteilt trinken. Noch mehr trinken muss, wer unter Durchfall leidet oder stark schwitzt, zum Beispiel beim Sport, in der Sauna, beim Sonnenbad oder auf Reisen in südliche Länder. Geeignet sind Kräuter-, Früchte- oder Blasen- und Nierentees. Einzige Ausnahme ist der sehr oxalsäurereiche Pfefferminz-Tee. Außerdem empfehlen sich Mineralwässer, allerdings je nach Steinart nicht die calcium- oder phosphatreichen Sorten. Weniger geeignet sind Kaffee, schwarzer Tee, Milch, alkoholische Getränke, zuckerhaltige Cola und Limonaden (Erklärungen folgen im einzelnen). Generell senkt eine große Trinkmenge die Konzentration aller harnpflichtigen Substanzen und verhindert das Ausfällen von Kristallen.
- Bei Calciumoxalat- sowie Harnsäure-Steinen greift der Patient am besten zu alkalisierenden, Bicarbonat-reichen Mineral- oder Heilwässern. Das Etikett sollte einen Hydrogencarbonat-Gehalt von über 1500 mg/l nachweisen. Interessanterweise alkalisieren auch Fruchtsäfte wie Orangen-, Zitronen- und Grapefruitsaft den Harn und verhindern so die Stein-Bildung. Bei Calciumphosphat-Steinen werden dagegen Mineralwässer, die den Harn ansäuern, empfohlen,

kein Orangensaft, wenig Zitrusfrüchte und wenig Fruchtsäfte. Der Grund für alle Empfehlungen: Der pH-Wert beeinflusst die Löslichkeit der Salze im Harn.

- Maximal 150 Gramm Fleisch und Wurst sollten Stein-Patienten pro Tag essen. Die Eiweiß-Zufuhr, vor allem das tierische Protein, wird damit auf 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht beschränkt. Denn: Tierisches Eiweiß steigert die Calcium-Ausscheidung in den Harn. Außerdem säuert Protein den Harn, so dass mehr Calciumoxalat-Kristalle ausfallen können.
- Täglich beugen 800 bis 1000 Gramm Calcium einem Calciummangel und damit einer Osteoporose vor. Diese Werte sollten Nieren-Stein-Patienten aber nicht überschreiten. Denn wenn sie zuviel Calcium aufnehmen, steigt die Calcium-Ausscheidung über die Nieren. Außerdem sinkt die Citrat-Ausscheidung in den Harn. Viel Citrat im Harn wäre aber günstiger, weil Citrat die Calcium-Ionen bindet und damit die Stein-Bildung verhindert.
- Extrem oxalsäurehaltige Lebensmittel müssen Patienten mit Calciumoxalat-Steinen meiden, also zum Beispiel Spinat, Mangold und Rhabarber. Auch Rote Beete, Nüsse (Mandeln, Cashew, Erdnüsse, Pecan, Walnüsse) und Kakaoprodukte (Schokolade) sollte er nicht in größeren Mengen essen, ebenso nur mäßig Kaffee, Kakao, schwarzen Tee und Pfefferminze-Tee trinken. Tomaten sind übrigens arm an Oxalsäure, was oft falsch berichtet wird. Wichtiger Hintergrund: Viel Oxalsäure in der Nahrung fördert die Stein-Bildung mehr als zuviel Calcium im Essen, weil die Konzentration an Oxalsäure das Löslichkeitsprodukt stärker beeinflusst.
- Sehr purinreiche Nahrungsmittel sollten die Patienten wenig oder gar nicht essen, also Innereien, Sardinen, Heringe, Makrelen, die Haut von Fisch und Geflügel und Hülsenfrüchte. Ein hoher Gehalt an Purinen in der Nahrung führt zu einer vermehrten Harnsäure-Ausscheidung über die Nieren. Das begünstigt nicht nur die Bildung von Harnsäure-Steinen, sondern ebenso die Bildung der Calciumoxalat-Steine. Menschen mit Harnsäure-Steinen ernähren sich deshalb auch am besten nach den Empfehlungen für Gichtkranke. Übergewichtige Patienten sollten ihr Gewicht normalisieren.
- Extremer Zucker-Verzehr wirkt sich ungünstig aus: Zucker treibt die Oxalsäure-Werte im Harn in die Höhe.
- Kochsalz sollten Betroffene sparsam verwenden. Deshalb sind frische Gemüse oder ungewürzte Tiefkühlgemüse den Fertiggerichten und Konserven vorzuziehen, weil letztere gesalzen sind. Nachsalzen am Tisch sollte sich der Patient abgewöhnen. Denn: Natriumchlorid erhöht die Calcium-Ausscheidung über die Nieren.

- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Salate, Gemüse und Obst sollten Stein-Patienten bevorzugen. Ballaststoffe binden Calcium aus der Nahrung im Darm, so dass weniger Calcium resorbiert wird und entsprechend weniger über die Nieren ausgeschieden werden kann.
- Ein regelmäßiger und zu üppiger Alkoholgenuss begünstigt die Stein-Bildung. Bier fördert zwar kurzfristig die Harn-Ausscheidung, danach bremst es aber eine Zeit lang die Harn-Bildung. Das Ergebnis: In dieser zweiten Phase steigen die Konzentrationen aller harnpflichtigen Substanzen stark an, und Kristalle können ausfallen. Außerdem wird Alkohol zu Lactat abgebaut. Lactat führt zu einer Ansäuerung des Harns und fördert die Calciumoxalat-Ausfällung.
- Vitamin C ist übrigens völlig unbedenklich: Es steigert nicht die Konzentration an Oxalsäure im Harn. Einer Studie zufolge fördern bis zu 15 Gramm täglich nicht die Steinbildung.
- Patienten mit Calciumphosphat-Steinen sollten sehr phosphatreiche Nahrungsmittel in großen Mengen meiden: also Leber, Hülsenfrüchte, Kakao, Schokolade, Nüsse, Fast-Food, Cola, Wurstwaren, Hart- und Schnittkäse.