

Patientenmerkblatt – „Harnsteine“

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde eine Steinbehandlung durchgeführt, oder ein Harnstein ist glücklicherweise spontan abgegangen.

Es gibt unterschiedliche Arten von Steinen, welche verschiedenste körperliche Auslöser, aber auch Verhaltens- und Essgewohnheiten als Ursache haben können. Neben allgemeinen Maßnahmen zur Vorbeugung sind je Steinart auch spezielle Maßnahmen möglich. Auf Grund der Vielfalt der Steinarten kann eine Steinanalyse Aussage über die Zusammensetzung Ihres Steines liefern. Diese Analyse wird von uns routinemäßig in die Wege geleitet!

Die Identifikation von Risikofaktoren und eine entsprechende Nachsorge sind unerlässlich. Eine konsequente Umsetzung von Empfehlungen kann für Sie persönlich die Wahrscheinlichkeit einer neuerlichen Steinbildung deutlich verringern!

Allgemeine Maßnahmen

1. Zur generellen Vorbeugung von Harnsteinen sollte man auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Empfohlen sind 2-3 l pro Tag, wobei die Trinkmenge über den Tag verteilt werden sollte, um hohe Konzentrationen steinbildender Substanzen im Harn zu verringern. Geeignet sind harnneutrale Getränke wie Mineralwasser, Leitungswasser, Früchte- und Kräutertee sowie Fruchtsäfte (z.B. Apfel, Traube). Ungeeignete Getränke sind zuckerhaltige Limonaden, zu viel Kaffee oder schwarzer Tee und alkoholhaltige Getränke!!!
2. Achten Sie auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche und fettarme Ernährung. Falsche Ernährung und mangelnde Bewegung sind entscheidende Risikofaktoren für ein

Metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhtes Cholesterin, erhöhte Harnsäure, Übergewicht ...) und somit auch für die Steinbildung. Empfohlen ist eine Reduktion der Eiweißaufnahme (Fleisch und Wurst) sowie wenig Salz. Essen Sie regelmäßig Obst und Gemüse!

3. Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität sind wichtig! Empfohlen sind 2-3x pro Woche zumindest 30 min Bewegung (Spazieren, Radfahren, Laufen, Schwimmen ...).
4. Reduktion von Übergewicht beeinflusst den Stoffwechsel günstig und führt zur verminderten Ausscheidung von steinbildenden Substanzen im Harn.

5. Eine regelmäßige Nachsorge durch Ihren behandelnden Urologen ist wichtig. Ihr Arzt kann im therapeutischen Gespräch sowie anhand von Laborparametern (Harnprobe und Blutabnahme) und Untersuchungen (Ultraschall) Risikofaktoren erkennen und entsprechende Therapiemaßnahmen treffen. Hierzu zählen u.a. Harnsäure, Harnstoff, Kreatinin, Kalzium und die Blutfette (Cholesterin und Triglyzeride).
6. Harnsteinen können verschiedene Stoffwechselerkrankungen zu Grunde liegen.

Es ist wichtig, diese zu erkennen und entsprechend zu behandeln. Sollten Sie unter einer diagnostizierten Stoffwechselerkrankung leiden, ist eine regelmäßige Kontrolle bei Ihrem behandelnden Arzt wichtig!

7. Eine Steinanalyse ermöglicht oftmals eine individuelle Ernährungsumstellung und Behandlung. Daher ist es wichtig, bei spontanem Steinabgang zu Hause den Stein zur Analyse im Rahmen ihrer urologischen Kontrolle mitzubringen.

Spezielle Maßnahmen je nach Steinart

Kalziumoxalatsteine:

Häufigste Steinart, etwa 80-85% der Steine sind Kalziumoxalatsteine.

Risikofaktoren:

- Hohe Kalzium- (Stoffwechselstörung) und Oxalatausscheidung (Ernährung sowie Dünndarmerkrankungen)
- Metabolisches Syndrom / Stoffwechselerkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhtes Cholesterin, erhöhte Harnsäure, Übergewicht)
- Hohe Urinkonzentration / „zu wenig Trinken“

Steinprävention – Was kann Ich als Patient zur Verminderung des Risikos einer erneuten Steinbildung beitragen?

- Trinkmenge 2-3 l pro Tag, gleichmäßig verteilt
- Reduktion der Oxalataufnahme. Oxalatreiche Lebensmittel sind u.a. Spinat, Rhabarber, Mangold, Kakao sowie Nüsse
- Reduktion von Fleisch und Wurst sowie Salz (0,8g pro kg Körpergewicht Fleisch oder Wurst / Salz 6g pro Tag)
- Normale Kalziumzufuhr. Kein Meiden von Milchprodukten.
- Urin pH überprüfen und im basischen Bereich (pH 6,5-7) einstellen durch bikarbonatreiches Mineralwasser, Zitrus säfte, Obst, Gemüse und Salat

Harnsäuresteine:

Etwa 10% der Steine sind Harnsäuresteine und entstehen vor allem durch unausgewogene Ernährung.

Risikofaktoren:

- Hohe Harnsäureausscheidung bei Stoffwechselstörungen sowie unausgewogene Ernährung (zu viel tierisches Eiweiß, Alkohol, Fastenkuren)
- Metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhtes Cholesterin, erhöhte Harnsäure, Übergewicht)
- Hohe Urinkonzentration / „zu wenig Trinken“

Steinprävention – Was kann Ich als Patient zur Verminderung des Risikos einer erneuten Steinbildung beitragen?

- Trinkmenge 2-3 l pro Tag, gleichmäßig verteilt
- Reduktion von Übergewicht sowie regelmäßige Bewegung/Sport
- Ausgewogene Ernährung (Essen Sie regelmäßig Obst, Gemüse und Salat)
- Reduktion der Purinaufnahme sowie Eiweißaufnahme (Fleisch, Wurst, Innereien, Soja, Hülsenfrüchte sowie Alkohol)
- Urin pH im basischen Bereich (pH 6,8 – 7,2) einstellen, durch bikarbonatreiche Mineralwasser, Zitrusfrüchte

Phosphatsteine:

Entstehung in erster Linie im Rahmen von Infekten

Risikofaktoren:

- Harnwegsinfekte
- Hohe Kalziumausscheidung (z.B. Stoffwechselstörung)
- Hoher Urin pH
- Hohe Urinkonzentration / „zu wenig Trinken“
- Hohe Phosphat- sowie niedrige Magnesiumausscheidung

Steinprävention – Was kann Ich als Patient zur Verminderung des Risikos einer erneuten Steinbildung beitragen?

- Korrekte Behandlung und Abklärung bei Harnwegsinfekten (Urologe!)
- Trinkmenge 2-3 l pro Tag, gleichmäßig verteilt
- Reduktion von Übergewicht sowie regelmäßige Bewegung/Sport

- Reduktion der Phosphataufnahme (Kakao, Nüsse, Leber, Käse, Hülsenfrüchte)
- Urin pH im sauren Bereich (pH 6 – 6,2) halten durch sulfatreiches und bikarbonatreiches Mineralwasser, Preiselbeersaft

Zystinsteine:

Ursache ist eine angeborene Stoffwechselstörung, bei der es zur vermehrten Ausscheidung von Cystin (schlecht lösliche Aminosäure) im Harn kommt und somit zur Steinbildung.

Steinprävention – Was kann Ich als Patient zur Verminderung des Risikos einer erneuten Steinbildung beitragen?

- Trinkmenge 4-5 l pro Tag, gleichmäßig verteilt, auch nachts Trinken!
- Urinmenge sollte bei 3 l pro Tag liegen
- Reduktion von Übergewicht sowie regelmäßige Bewegung/Sport
- Reduktion der Salzzufuhr (max. 6 g pro Tag)
- Bikarbonatreiches Mineralwasser, Zitrusfrüchte und Früchte
- Gegebenenfalls medikamentöse Prophylaxe (Verschreibung durch Ihren Urologen)

Für Ihre weitere Genesung wünschen wir Ihnen alles Gute!

Das Team der Abteilung für Urologie LKH-Hochsteiermark/Standort Leoben