

# DIE NIERENSTEIN-DIÄT

VON 242.000

STUDIEN-  
TEILNEHMERN BESTÄTIGT!



DIE NIERENSTEIN-DIÄT

VON 242.000 STUDIEN-  
TEILNEHMERN BESTÄTIGT!

# Inhaltsangabe

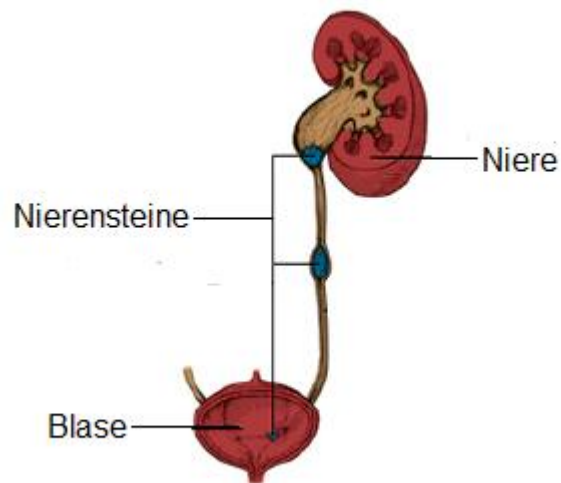
<b>Ursachensuche.....</b>	<b>1</b>
<b>Die beste Nierensteindiät.....</b>	<b>4</b>
<b>Die DASH-Diät gegen Nierensteine.....</b>	<b>9</b>
<b>Es lohnt sich.....</b>	<b>10</b>

# Ursachensuche

Nierensteine sind das mit Abstand am meisten vorkommende Krankheitsbild in Bezug auf die Nieren. Statistisch gesehen bekommt jeder 25. Deutsche mindestens ein Mal in seinem Leben Nierensteine. Insgesamt sind mehr Männer als Frauen betroffen. Das Verhältnis ist aber doch recht ausgeglichen. Am häufigsten erkranken Erwachsene im Alter zwischen 20 und 50 Jahren.

Die Forschung tut sich schwer, exakte Ursachen für Steine zu nennen und so gibt es eine Reihe von verursachenden Faktoren. Gene spielen eine gewisse Rolle. Wenn jemand aus der näheren Familie in der Vergangenheit an Nierensteinen litt, kann es sehr gut sein, dass du früher oder später auch welche bekommst. Häufige Harnwegsinfektionen deuten auch auf die Neigung zur Bildung von Steinen hin. Hattest du schon einmal eine Nierenzyste oder leidest unter Stoffwechselstörungen, dann ist das Risiko ebenso erhöht.

Einfüllst du eine der genannten Voraussetzungen und kombinierst sie mit schlechter Ernährung, ist das unglaublich schmerzhaftes Erlebnis sogar noch wahrscheinlicher. Der Stein wird zwar an sich keinen Ärger machen, bewegt er sich allerdings in die Harnröhre, welche den Urin in die Blase transportiert, wird er sich durch extremen Schmerz bemerkbar machen.



Um zu verstehen wie deine Ernährung Einfluss auf die Entstehung von Nierensteinen hat, musst du begreifen, was die Nieren 24 Stunden am Tag für dich tun. Die zwei bohnenförmigen Organe sind nicht größer als deine Faust und leisten eine gewaltige Arbeit. Die Nieren reinigen das Blut und versorgen den Körper durch ein kompliziertes Filtrationsverfahren mit Nährstoffen.

20 % deines gesamten Blutes werden in diesem Moment durch sie gepumpt, um gereinigt zu werden. Jeden Tag werden 180 Liter Blut gefiltert. Da der Mensch davon 7-8 Liter im Körper hat, geht es jeden Tag 20-25 mal durch die Nieren. Das ist ein ziemlich großes Pensum, für so ein kleines Organ.

Die Nieren sind dafür verantwortlich, überschüssiges Salz, Mineralien und Toxine aus dem Blut zu holen. Das Filtrationssystem wird nur verwerten, was es braucht. Alles andere wird ausgeschieden. Moleküle, die gebraucht werden, werden erfasst und zum Bestimmungsort abtransportiert. Diese Transporteure befinden sich

ebenfalls in der Niere und jeder von ihnen ist für ein bestimmtes Molekül zuständig.

Einer kümmert sich um Natrium, der andere um Glucose. Allerdings haben diese Transporteure ein Limit, wie viele Moleküle sie halten können. Ist das Maximum erreicht, wird der Rest über den Urin zur Ausscheidung weitergeleitet.

Hast du eine vorbelastete Familiengeschichte, solltest du gut auf die Ernährung achten. Die beiden Steinarten, die durch ungünstige Ernährung gebildet werden, sind Calcium-Oxalat- und Harnsäuresteine.

### **Calcium-Oxalat-Steine**

Die Forschungen bestätigen, dass bei Neigung zu Calcium-Oxalat-Steinen, Nahrungsmittel vermieden werden sollten, die einen hohen Gehalt an Oxalat haben.

Die folgende Liste enthält Nahrungsmittel mit hohem Oxalatgehalt. Gibt es bei dir erste Anzeichen von, dann iss auf keinen Fall diese Nahrungsmittel:

- Erdnüsse
- Rhabarber
- Kakao
- Spinat
- Amaranth
- Mangold
- Rüben
- Weizenkeime
- Sojabohnen
- Schwarzer Tee
- Süßkartoffeln

Einige andere Nahrungsmittel haben einen mittleren Gehalt an Oxalat und können in moderaten Mengen gegessen werden:

- Leber
- Sellerie
- Trauben
- Samen und Kerne
- Erdbeeren
- Grüne Paprika
- Himbeeren
- Grüne Bohnen
- Tomaten
- Johannisbeeren

### **Harnsäuresteine**

Produziert dein Körper bevorzugt Harnsäuresteine, musst du die Menge von Purinen in deiner Ernährung reduzieren. Purine im Überfluss befinden sich in Fleisch, besonders in fettem Fleisch. Demnach musst du deinen Fleischkonsum bei Anfälligkeit gegenüber Harnsäuresteinen drastisch reduzieren. Im hohen Maße befinden sich Purine ebenfalls in Alkohol. Idealerweise lässt du dann die Finger vom Alkohol.

## **Die beste Nierensteindiät**

Was ist denn nun die beste Nierenstein-Diät? Nun, wie vorangegangen erläutert, gibt es vieles was du essen kannst und vieles was du nicht essen solltest. Allerdings kann es schnell sehr verwirrend und frustrierend sein, die richtige Balance zu finden.

Doch es gibt gute Nachrichten! Aktuellste Studie haben ergeben, dass es eine Ernährungsweise gibt, die neben seiner Effektivität gegen zu hohen Blutdruck, perfekt geeignet ist zur Nierensteinvorbeugung.

Die Rede ist von der "**DASH-Diät**". DASH bedeutet **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertesion (Diätprogramm gegen hohen Blutdruck), kommt aus den USA, und ist eher ein Weg der Ernährung, als eine Diät im klassischen Sinn. 2013 war es sogar offiziell die "Diät des Jahres" in den USA.

DASH predigt den Verzehr von reichlich frischen Früchten, Gemüse und Vollkornwaren, während der Verzehr von magerem Fleisch, Fisch und Light-Produkten gedrosselt wird.

Eine veröffentlichte Studie der American Society of Nephrology über die DASH-DIÄT zeigt deren Auswirkung auf Nierensteine. Lustigerweise war die Studie überhaupt nicht darauf ausgelegt, die Auswirkung auf Nierensteine zu untersuchen. Der Befund war reiner Zufall.

Die veröffentlichten Ergebnisse wurden kontrovers diskutiert, weil sie bisherige Ansichten in Frage stellten. Die Teilnehmer der Studie wiesen ein geringeres Risiko für Nierensteine auf, obwohl sie mehr Oxalat-reiche Nahrungsmittel zu sich nahmen.

Diese Schlussfolgerungen basierten zudem auf drei große U.S Studien. **Ca. 242.000 Männer und Frauen wurden 14 bis 18 Jahre lang beobachtet und regelmäßig nach ihrem Ernährungsverhalten befragt.**

Es stellte sich heraus, dass diejenigen, die sich nach der DASH-Diät richteten, ein wesentlich geringeres Risiko für Nierensteine hatten. Und zwar **verringerte sich das Risiko um 40 - 45%!**

Viele Faktoren machen DASH so effektiv. Ein wesentlicher Punkt liegt in der Reduktion des Salzkonsums. Weniger Salz bedeutet weniger Calcium im Blut und somit auch ein Absinken des Oxalatlevels. Des Weiteren liegt ein Grund darin, dass DASH-Anhänger mehr Urin produzieren, weil Obst und Gemüse einen hohen Wasseranteil haben. Da zusätzlich der Urin der Studienteilnehmer analysiert wurde, stellte man fest, dass der Citratgehalt auffällig erhöht war. Citrat aus frisch gepressten Zitrusfrüchten ist ein Nierenstein-Killer.

## **Die DASH-Diät gegen Nierensteine**

Man kann es einfach nicht oft genug betonen: Achte auf deine Salzzufuhr! Überschreite möglichst nie die von der WHO empfohlenen 4,5 g. Eher noch soll dieses Limit deutlich unterschritten werden. Lass Fertiggerichte und Fast-Food im Laden und falls es doch sein muss, studiere die Nährwerttabelle und notiere dir, wie viel Salz du zu dir nimmst.

Aufgrund der Wichtigkeit dieses Punktes, gebe ich dir einige Praxistipps an die Hand, wie du deinen Salzkonsum spielend einfach drastisch reduzieren kannst:

- Falls vorhanden, greife zu den Produktversionen, die mit "salzarm" gekennzeichnet sind.



- Dosengemüse vor dem Weiterverwenden unter Wasser abspülen.
- Reduziere den Konsum von Bacon und Schinken.
- Verzichte auf Nahrungsmittel, die in Salzlake eingelegt sind.
- Vorsicht bei Instant-Reis und Pasta. Der Salzgehalt ist extrem hoch.
- Scharfe Gewürze, anstatt Salz. Du wirst kein Salz vermissen, garantiert!

Zur Information, hier nachfolgend einige Richtwerte, die es nach DASH ungefähr einzuhalten gilt.

- 27% der Kalorien in Form von Fett
- 6% des Fetts in Form von gesättigten Fetten
- 18% der Kalorien in Form von Protein
- 55% der Kalorien in Form von Kohlenhydrate
- 150 mg Cholesterin am Tag
- 1,5 g Natrium am Tag
- 4,7 g Kalium am Tag
- 1,25 g Calcium am Tag
- 500 mg Magnesium am Tag
- 30 g Ballaststoffe am Tag

Die detaillierte Liste mit den Nährwertangaben in Prozent, Gramm und Milligramm ist natürlich wenig alltagstauglich. Deshalb will ich dir deinen Alltag erleichtern und dir mit auf den Weg geben, wie viele Portionen du ungefähr von den verschiedenen Nahrungsmitteln täglich essen kannst.

## **Getreide**

Sechs bis acht Vollkorn-Portionen. Eine großartige Quelle für Mineralien und Ballaststoffe. Eine Portion entspricht einer Scheibe Brot, oder einer halben Tasse Reis/Pasta.

## **Gemüse**

Vier bis fünf Portionen. Eine Portion entspricht ungefähr einer Tasse Blattgemüse, oder einer halben Tasse gekochtem Gemüse. Je nach Vorliebe kann das Gemüse natürlich auch getrunken werden. Eine Portion entspricht dann einer halben Tasse Gemüsesaft. Karotten, Brokkoli, Limabohnen, grüne Bohnen und Tomaten sind sehr zu empfehlen. Beim Gemüse darfst du aber auch mal großzügiger hinlangen.

## **Obst**

Vier bis fünf Portionen. Eine Portion entspricht ca. einer mittelgroßen Frucht oder einer viertel Tasse getrockneten Früchten. Eine halbe Tasse frisches, gefrorenes oder Dosenobst stellt ebenfalls ein Portion dar. Früchte, die zu empfehlen sind: Äpfel, Bananen, Trauben, Orangen, Kirschen, Erdbeeren und Mangos.

## **Milchprodukte**

Zwei bis drei Portionen. Eine Portion entspricht einer Tasse Milch, oder ca. 60 g Käse. Milchprodukte sind eine gute Protein- und Calciumquelle.

## **Mageres Fleisch, Geflügel, Fisch**

Bis zu sechs Portionen. Eine Portion sind ca. 60 g. Ein Ei gilt ebenfalls als eine Portion. Fleisch bzw. Fisch ist ein sehr guter Protein- und Magnesiumlieferant. Entscheide dich

immer für sehr mageres Fleisch und entferne sichtbares Fett. Geflügelhaut muss ebenfalls entfernt werden.

### **Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte**

Vier bis fünf Portionen pro Woche. Eine Drittel Tasse Nüsse, oder zwei Esslöffel Erdnussbutter sind ebenso eine Portion, wie eine halbe Tasse gekochte Hülsenfrüchte. Auch wenn du nur einige Portionen pro Woche essen sollst, sind diese Nahrungsmittel eine wichtige Quelle von Proteinen, Ballaststoffen und Energie.

### **Fette und Öle**

Zwei bis drei Portionen. Ein Teelöffel Margarine, oder Pflanzenöl ist eine Portion. Gesunde Öle sind z.B Raps und Olivenöl.

Bist du eine Naschkatze, musst du keine Angst haben. Du brauchst die Leckereien nicht komplett zu streichen. Du darfst dir bis zu fünf Portionen pro Woche genehmigen. Für Süßes und Süßungsmittel gilt: Ein Teelöffel Zucker, Marmelade, oder Gelee ist eine Portion. Eine Tasse Limonade entspricht ebenfalls einer Portion.

Mach dich nicht verrückt mit den Gramm- und Portionsangaben. Du darfst auch etwas abweichen. So gut wie niemand schafft es, alle Angaben jeden Tag einzuhalten.

Folgst du dem DASH-Prinzip mehr oder weniger streng, wirst du wahrscheinlich auch Gewicht verlieren. Das passiert, weil du endlich gesund isst, ohne viel Zucker, Salz und chemische Zusätze.

## **Nicht nur dein Risiko an Nierensteine leiden zu müssen wird drastisch reduziert. Du tust deinem Herzen etwas Gutes!**

Menschen mit chronischen Nierensteinen haben oftmals auch Probleme mit hohen Cholesterinwerten, hohem Blutdruck und/oder Herzprobleme. So kann diese "Diät" in vielfacher Hinsicht hilfreich sein.

### **Es lohnt sich**

Die DASH-Diät kann einen immensen Unterschied im Aufflammen deiner Nierensteine machen, wenn du sie wie empfohlen befolgst. Es ist unheimlich wichtig eine adäquate Menge an Wasser zu trinken, um deinen Nieren beim Ausspülen von überschüssigen Mineralien und Toxinen zu helfen. Dehydration wird diese Funktion negativ beeinflussen und deine Chance auf Nierensteine erhöhen. Acht bis neun Gläser Wasser am Tag sollten es mindestens sein. Natürlich musst du bei entsprechender körperlicher Aktivität nachlegen und mehr trinken.

Es ist wichtig, die Nieren gesund zu erhalten. Du kannst sie übrigens mit Sport effektiv unterstützen. Denn Schwitzen ist eine weitere Art der Entgiftung. Toxine und andere Chemikalien werden über die Haut abgestoßen. So nimmst du deinen Nieren etwas Arbeit ab.

Eine weitere Möglichkeit dieses Organ zu entlasten, ist mit dem Rauchen aufzuhören. Heutzutage denken viele Menschen immer noch, dass rauchen nur die Lunge betrifft. Weit gefehlt. Rauchen verengt die Arterien und macht

bestehende Herz- und Blutdruckprobleme nur noch schlimmer. Untersuchung haben eine unter Rauchern höhere Rate an Blasen- und Nierenkrebspatienten bewiesen.

Hast du immer noch Probleme mit wiederkehrenden Nierensteinen, dann gib der DASH-Diät eine Chance. Es erfordert eventuell eine Umwälzung von Essgewohnheiten, aber es lohnt sich definitiv! Nierensteine werden dich nur so lange nerven, wie du es durch deine Ernährungsgewohnheiten zulässt.

Folgst du der DASH-Diät, wirst du Nierensteine 100%ig fernhalten, dich einfach besser fühlen und als toller Nebeneffekt noch abnehmen!

**Viel Glück und alles Gute!**