

Kalziumoxalatsteine:

Zunächst muss eine Funktionsstörung des Darms, die eine erhöhte Aufnahme von Oxalsäure verursacht, ausgeschlossen werden. Liegt eine ernährungsbedingte (alimentäre) erhöhte Ausscheidung von Kalzium und Oxalat (Hyperkalziurie, Hyperoxalurie) vor, können nachfolgende Diätmaßnahmen dazu beitragen, das Risiko für eine Rezidivsteinbildung zu senken.

Die Eiweißzufuhr durch Fleisch- und Wurstwaren sollte auf ca. 150g pro Tag beschränkt werden.

Die Kalziumzufuhr sollte auf ca. 1000-1200mg beschränkt werden, dabei sind ca. 500mg in der normalen Mischkost enthalten, weitere 500mg kommen aus Milch und Milchprodukten.



Milchprodukte enthalten folgende Mengen an Kalzium:

Nahrungsmittel	mg Kalzium pro 100g
sehr gut geeignet	
Milch	120
Joghurt	120
Quark, Schichtkäse, Dickmilch, Sahne	80-90
Frischkäse, Harzer, Mainzer	125
auch geeignet	
Weichkäse, Brie, Camembert	400-600
nicht geeignet	
Hartkäse: Gouda, Edamer / Emmentaler / Parmesan	800 / 1200 / 1600

Nahrungsmittel, die besonders hohe Mengen an Oxalsäure enthalten, sollten gemieden werden.

Nahrungsmittel	mg Oxalsäure pro 100g
Hoher Oxalsäure-Gehalt:	
Gemüse	Rote Bete 160, Mangold 870, Rhabarber 1.235, Sauerampfer 1.390, Spinat 1959
Getreideprodukte	Weizenkleie 460, Buchweizen 145, Weizenvollkornflocken 75, Couscous 65,
Nüsse	Mandeln 385, Nüsse 600
Kakao-Pulver	560
Kakao-Pulver	620
Schokolade	400-500
Tee	Teeblätter (Gehalt im Schwarztee richtet sich nach Art und Menge der Teeblätter und der Aufgusszeit) 375-1450
Mittlerer Oxalsäure-Gehalt:	
Obst	Himbeere 19, Johannisbeere 20, Feige 20, Stachelbeere 22, Kiwi 23, Brombeere 29
Gemüse	Linsen 13, Aubergine 16, Porree 17, Karotten 18, Kartoffeln 24, Oliven 46, Bohnen weiß 54
Brot	Toastbrot 12, Brötchen 20, Weizenmischbrot 25, Roggen-Vollkornbrot 32, Roggen-Vollkorn-Knäckebrötchen 49
Niedriger Oxalsäure-Gehalt	
Obst	Wassermelone, Apfel, Apfelsine, Birne, Kirschen, Pfirsich, Ananas 0.3 – 4.9 Banane, Aprikose, Mirabellen, Mandarine 6.8 – 8.5
Gemüse	Erbsen 0.2, Kopfsalat 0.3, Gurken 0.4, Blumenkohl 0.4, Rosenkohl 1.2, Brokkoli 1.4, Spargel 2.6, Wirsing 3.5, Fenchel 5.3, Sauerkraut 7.1, Tomaten 8.5, Schwarzwurzel 9.1
Getränke	Milch 0.4, Kaffee 0.6, Früchtetee 0.6

Ballaststoffe binden überschüssiges Kalzium, daher sind Vollkornprodukte, Obst und Gemüse (möglichst als Rohkost) zu bevorzugen.

Bevorzugte Getränke sind Mineralwässer mit ca. 1500mg Gehalt an Hydrogencarbonat (HCO_3^-) und harnneutrale Getränke wie Nieren-, Blasen-, Früchtetees und verdünnter Apfelsaft. Der Konsum von Bohnenkaffee und schwarzem Tee sollte auf ca. zwei Tassen pro Tag beschränkt bleiben. Alkoholische Getränke sowie Cola und Limonade sollten gemieden werden.