

### Kalziumphosphatsteine:

Zunächst muss eine Funktionsstörung der Nebenschilddrüse, die eine erhöhte Ausscheidung von Kalzium und Phosphat verursacht, ausgeschlossen werden. Liegt eine ernährungsbedingte (alimentäre) erhöhte Ausscheidung von Kalzium und Phosphat (Hyperkalziurie, Hyperphosphaturie) 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 Phosphat enthalten, sollten gemieden werden.

Nahrungsmittel	mg Phosphat pro 100g
Schmelzkäse	950
Emmentaler / Tilsiter / Gouda	860 / 570 / 500
Bohnen	430
Linsen	410
Sojabohnen	590
Paranüsse / Mandeln / Erdnüsse	600 / 500 / 410
Kakao	740

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

Bevorzugte Getränke sind saure Mineralwässer mit geringem Gehalt an Hydrogencarbonat ( $\text{HCO}_3^-$ ) 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.