

Zystinsteine:

Bei der erhöhten Zystinausscheidung (Zystinurie) handelt es sich um eine angeborene Stoffwechselstörung, die nur durch die Kombination mehrerer Therapie-Bausteine sinnvoll behandelt werden kann. Entscheidend ist dabei die Absenkung der täglichen Zystinausscheidung unter 300mmol in 24 Stunden und eine möglichst

maximale Alkalisierung des Urin-pH-Werts. Oftmals ist dieses Ziel nur durch die Einnahme von Medikamenten zu erreichen. Die Verordnung des Urologen sollte unbedingt eingehalten werden, da die Zystinurie ohne adäquate Therapie schon innerhalb weniger Jahre zum Verlust der Nierenfunktion führen kann.



Ergänzend ist es sinnvoll, einige Diättempfehlungen umzusetzen:

Die Proteinzufuhr sollte eingeschränkt werden; eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Eier, Weich- und Hartkäse, Nüsse und Hülsenfrüchte (insbesondere Sojabohnen) sollten gemieden werden.

Eine hohe Natriumzufuhr kann die Zystin-Ausscheidung erhöhen. Daher sollte der Gehalt an Kochsalz in der Nahrung möglichst gering gehalten werden. Dies kann erreicht werden, wenn überwiegend frisch zubereitete Nahrungsmittel aufgenommen werden, bei der Würzung möglichst wenig Salz verwendet wird (Kräuter-Würzung) und vor allem bei Tisch auf das nachträgliche Zusalzen verzichtet wird.

Verarbeitete Nahrungsmittel wie Fertiggerichte, Konserven, geräucherte und gepökelte Produkte enthalten z.T. erhebliche Mengen an Natrium (Salz) und sollten daher vermieden werden.

Eine überwiegend vegetarische Kost ist relativ proteinarm und wirkt harnalkalisierend. Pflanzliche Nahrungsmittel wie Gemüse, Salate, Obst und Getreideerzeugnisse sollten daher den Hauptbestandteil der Kost ausmachen.

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.

Zum Schluss noch ein Rat für Patienten, die Schwierigkeiten damit haben, die empfohlene Trinkmenge zu sich zu nehmen:

Richten Sie die Getränke für den Tag schon morgens. Plazieren diese zusammen mit einem Trinkgefäß (Glas, Trinkhalm oder Tasse) an einem zentralen Ort in Ihrer Wohnung, den Sie regelmäßig passieren. Nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie an Ihren Getränken vorbei kommen, einen kräftigen Schluck. Sie werden selbst überrascht sein, wie leicht Sie mit dieser Methode Flüssigkeitsmengen von 2,5 Litern und mehr spielend konsumieren.

(Rechenbeispiel: Aufstehen 08.00 Uhr, Bettruhe 22.00 Uhr. Aktive Zeit: 14 Stunden. Trinkmenge nach jeweils 30 Minuten 100ml = halbes Trinkglas, ergibt eine Tages-Trinkmenge von 2,8 Litern)