

FOREBYGGELSE

Medicinsk forebyggende behandling:

Den forebyggende behandling fjerner ikke eksisterende sten, men kan forebygge dannelse af nye sten.

Forebyggende medicinsk behandling kan komme på tale i følgende tilfælde:

- 1) Ved forhøjet urinsyre i blodet (som kan medføre urinsyresten, og også øge risikoen for dannelse af calcium-oxalat sten) behandles med **allopurinol**, som normaliserer urinsyreindholdet i blodet.
- 2) Ved tilstande med fedtmalabsorption (tarm- og bugspytkirtelsygdomme), som medfører forhøjet udskillelse af oxalat i urinen behandles med **kalk-tilskud** til måltiderne. Når der optages mere kalk fra tarmen optages der mindre oxalat.
- 3) Ved kompliceret idiopatisk calciumsten sygdom med samtidig forhøjet kalkudskillelse i urinen behandles med **thiazid**.
- 4) Ved kompliceret idiopatisk calciumsten sygdom med samtidig for lavt citrat indhold i urinen behandles med **kaliumcitrat**.
- 5) Ved cystinuri behandles med **kaliumcitrat** for at øge urin pH, da opløseligheden af cystin stiger ved højere pH.
- 6) Ved Renal Tubulære Acidose behandles med **kaliumcitrat** for at korrigere acidosen.
- 7) Ved primær hyperoxaluri behandles med **pyridoxin (B6-vitamin)**, hvilket hos ca. halvdelen af patienterne nedsætter oxalat-udskillelsen i urinen.

ALTERNATIV BEHANDLING

Kan naturmedicin hjælpe ?

Der findes ingen dokumentation herfor, men nogle patienter anvender Resium, som er et planteudtræk.

KOSTRÅD

Skal man holde en specielt diæt hvis man har nyresten ?

Der er ingen sikker dokumentation for at specielle diæter forebygger nye sten, formentlig fordi det er svært at overholde meget detaljerede diæter.

Kosten kan dog alligevel have betydning hos nogle stendannere. Der er næppe grund til en streng diæt, som er svær at overholde, og som gør livet surt for en, MEN det skader ikke at tænke lidt over hvad man spiser og drikker.

Der er bevist, at fedme, diabetes, forhøjet kolesterol og forhøjet blodtryk (metabolisk syndrom) kan øge risikoen for nyresten. Det gælder især dannelse af urinsyre-sten, men også kalk-holdige nyresten (calcium-oxalat-sten).

De kostråd, som findes for at forebygge hjerte-kar-sygdomme, kan teoretisk også have en gavnlig effekt hos patienter med nyresten, og kan derfor generelt anbefales.

Der er beskrevet en såkaldt "DASH diet" = "Dietary Approaches to Stop Hypertension", altså kostråd som kan modvirke forhøjet blodtryk.

Der er undersøgelser, som tyder på at en sådan diæt kan være gavnlig for nogle patienter med nyresten.

Vægttab kan anbefales overvægtige, men faste og hurtigt stort vægttab kan øge risikoen for nyresten.

Alle nyrestens patienter:

bør generelt undgå overdreven eller ensidig fødeindtagelse, og tilstræbe at få en varieret kost. Vigtigst af alt er tilstrækkelig væskeindtagelse. Dehydrering bør undgås.

De fleste nyrestenspatienter behøver ikke begrænse indtagelsen af kalk og mælkeprodukter. Tværtimod viser undersøgelser at patienter med lav kalkindtagelse har større risiko for at danne nyresten.

Undgå overforbrug af salt.

Overforbrug af vitaminer (specielt D-vitamin) kan være skadeligt; men er meget sjældent alene årsag til nyresten.

Visse typer medicin og kosttilskud kan øge risiko for sten. Spørg din læge til råds.

Patienter med urinsyresten:

bør undgå overforbrug af animalsk protein (puriner) som især findes i kød, fisk og skind fra fjerkræ. En blandet kost bestående af grøntsager, kornprodukter, æg, mælkeprodukter og frugt samt begrænsede mængder kød og fisk kan anbefales.

Rigeligt væske (gerne i form af bikarbonatholdig mineral vand og appelsinjuice). Undgå alkoholiske drikke, især øl. Pas på læskedrikke med højt sukker/energi indhold.

Hvis man er overvægtig kan vægttab anbefales.

Man skal være opmærksom på at undgå dehydrering ved fysisk aktivitet.

Patienter med tarmsygdom eller tilstande med fedt-malabsorption:

bør indtage kalk-tilskud i forbindelse med måltiderne, begrænse fedtindtagelse og begrænse indtagelsen af mad og drikke med højt oxalat (oxalsyre) indhold.

Se fødevarer med højt oxalatinhold.

Patienter med tendens til diarre bør være ekstra opmærksomme på tilstrækkelig væskeindtagelse.

Gode almene råd til alle nyrestens patienter

- Drik rigeligt
- Spis varieret
- Undgå overforbrug (især af salt og kød)