

Kontakt

Katholische Kliniken im Märkischen Kreis
St. Elisabeth Hospital
Lehrkrankenhaus der Ruhr Universität Bochum

Hochstr. 63
58638 Iserlohn

W kkimk.de

Urologie, Uroonkologie und Kinderurologie



Prof. Dr. med. Marcus Schenck

Chefarzt

Facharzt für Urologie, spez. Urologische Chirurgie, Andrologie, med. Tumorthherapie, Palliativmedizin, genetische Beratung, Röntgendiagnostik Harntrakt



Peter Schedl

Ltd. Oberarzt

Facharzt für Urologie
Leiter Kontinenz-Kompetenz-Zentrum

Sprechstunden

Terminvergabe über das Sekretariat. Besuch der Sprechstunden bitte nach vorheriger Absprache!

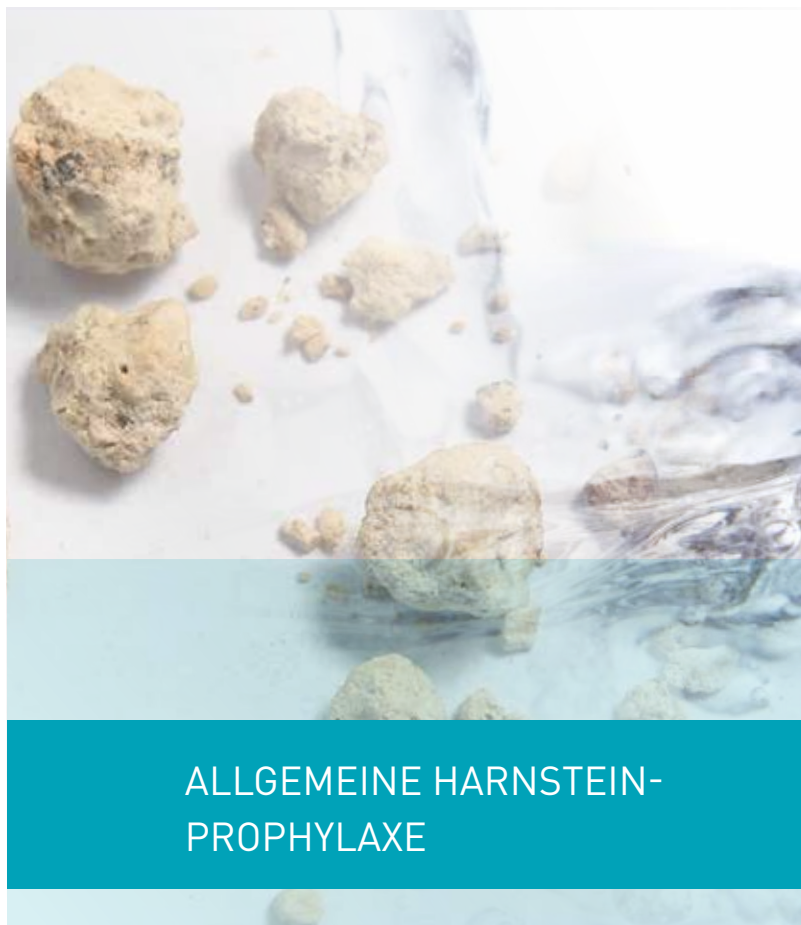
T 02371 78 1161

E m.schenck@kkimk.de

E p.schedl@kkimk.de



Katholische Kliniken
im Märkischen Kreis



ALLGEMEINE HARNSTEIN-PROPHYLAXE

Klinik für
Urologie, Uroonkologie und Kinderurologie

St. Elisabeth Hospital Iserlohn

Allgemeine Harnsteinprophylaxe

Flüssigkeitszufuhr

- | Trinkmenge 2,5 bis 3 Liter/Tag
- | Harnmengen 2 bis 2,5 Liter/Tag
- | Spezifisches Uringewicht kleiner 1,010 kg/l (Teststreifen)
- | Trinkmenge auf den Tag verteilen
- | Alkohol-Konsum reduzieren/meiden

Ernährung

- | Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung
- | Kalziumzufuhr nicht beschränken (1 bis 1,2 g / Tag)
- | Moderate Oxalat-Zufuhr mit Kalziumaufnahme kombinieren
- | Salzzufuhr reduzieren (weniger als 6 g / Tag)
- | Eiweißzufuhr 0,8 g bis 1,0 g/kg Körpergewicht (Fleisch/Wurstwaren 5 bis 7 x / Woche, nicht 2 x / Tag)
- | Bevorzugung von pflanzlichen Lebensmitteln (Salat, Gemüse, Obst)

Lebensführung

- | Gewichtsnormalisierung
- | Körperliche Aktivität, Sport
- | Stressbegrenzung

Beispiel Lebensmittel mit hohem Oxalat-Gehalt

- | Tee
- | Kaffee
- | Weizenkleie
- | Spinat
- | Rhabarber
- | Mangold
- | Kakao
- | Rote Beete
- | Süßkartoffeln
- | Mandeln
- | Erdnüsse

Zusätzliche Maßnahmen

- | Gute Blutdruckeinstellung
- | Verbesserung des Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- | Einstellung, Kontrolle der Harnsäure im Blut
- | Cholesterin-Kontrolle

Für Rückfragen und spezielle Beratung steht Ihnen das Uro-Team gerne zur Verfügung.