

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



Peter Schedl

Chefarzt
Facharzt für Urologie
Leiter Kontinenz-Kompetenz-
Zentrum

Sprechstunden

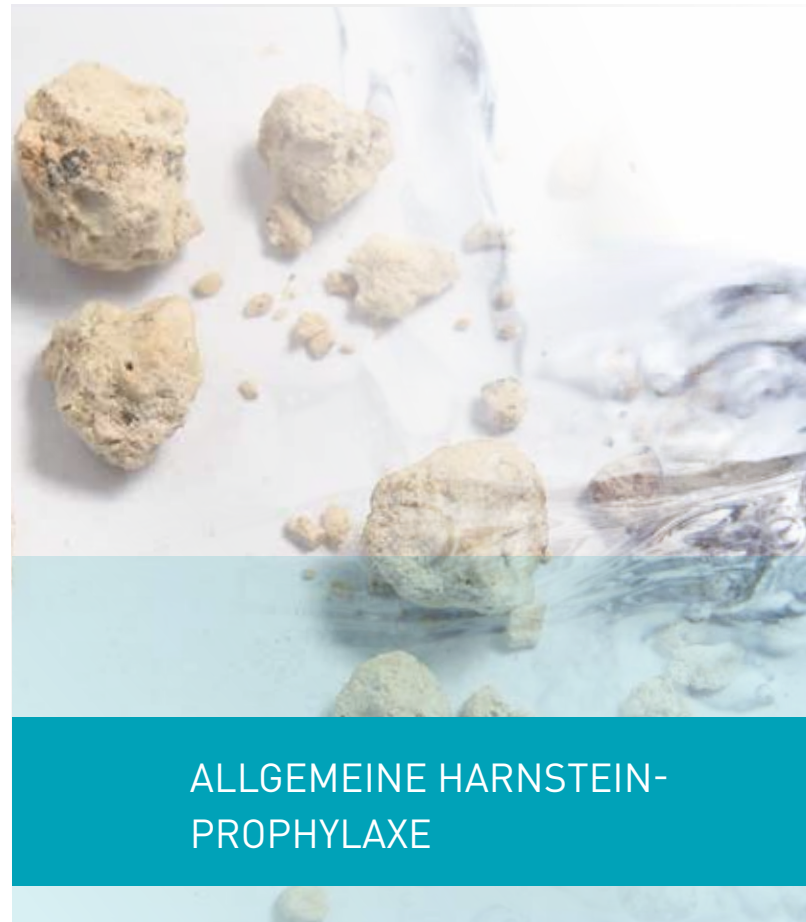
Terminvergabe über das Sekretariat. Besuch der
Sprechstunden bitte nach vorheriger Absprache!

T 02371 78 1161

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.