

Harnsäuresteine

Risikofaktoren

- Erhöhte Harnsäureausscheidung mit dem Urin bei Stoffwechselstörungen oder unausgewogener Ernährung mit zu viel tierischen Eiweißen, Alkohol, Fastenkuren
- Erniedrigter Urin-pH (<6)
- Metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhtes Cholesterin, erhöhte Harnsäure)
- Konzentrierter Urin durch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Allgemeine Präventionsmaßnahmen

- Steigerung der Flüssigkeitszufuhr: 2,5-3 Liter pro Tag, gleichmäßig über den Tag verteilt
- Physische Aktivität (Sport)
- Normalisierung des Gewichts
- Ausgewogene Ernährung:
 - ✓ Reduzierung der Purinaufnahme (Fleisch, Wurstwaren, Innereien, Alkohol, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte)
 - ✓ Reduzierung der tierischen Eiweiße (Fleisch, Wurstwaren) auf ca. 1g/kg Körpergewicht
 - ✓ 2 fleischlose Tage pro Woche
 - ✓ Erhöhung der Ballaststoffzufuhr (Salat, Gemüse, Obst)
 - ✓ Einstellung des Urin-pH auf 6,8-7,2: bikarbonatreiches Mineralwasser, Ballaststoffe, Zitrone (Zitrusfrüchte)

Medikamentöse Prophylaxe

Bei häufiger Steinbildung trotz Einhaltung der allgemeinen Präventionsmaßnahmen sollte eine Stoffwechseluntersuchung einschließlich Sammelurinuntersuchung durchgeführt werden. Je nach Ergebnis ist eine medikamentöse Prophylaxebehandlung notwendig. Hierzu häufig eingesetzte Medikamente sind Alkalizitrate oder Allopurinol.