

Nierensteine – Ausreichendes Trinken verringert das Risiko

Prof. C. Diehm

Zwischen fünf und zehn Prozent der Deutschen erkranken an Nierensteinen, Männer doppelt so häufig wie Frauen. Doch wie kommt es dazu und wie kann man vorbeugen? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Bis heute ist nicht abschließend geklärt, warum manche Menschen Nierensteine bilden, andere dagegen nicht. Fest steht, dass sich die Nierensteine aus Bestandteilen des Urins entwickeln. Diese – im häufigsten Fall Kalziumsalze – kristallisieren sich aus und bilden die meistens nur Reiskorn großen „Steine“. So lange sie klein sind, werden die Nierensteine häufig über die Harnleiter ausgeschieden. Dann spricht man auch von Harnleitersteinen. Manchmal wachsen sie jedoch auf einen Durchmesser von mehreren Zentimetern an und können dann – wie auch beim nicht selten vorkommenden Verstopfen der Harnröhre – zu sehr starken Schmerzen führen.

Wie Nierensteine behandelt werden

Oftmals verursachen Nierensteine keine Beschwerden und werden zufällig bei einer Routineuntersuchung bemerkt. So lange sie keine Schmerzen verursachen und aufgrund ihrer geringen Größe über den Harnleiter ausgeschieden werden, ohne diesen zu beschädigen, müssen sie auch nicht behandelt werden.

Anders sieht es aus, wenn der Harnleiter verletzt wird. Dann kann es in der Folge zu einer Harnwegsinfektion kommen. Sollten die Steine den Harnleiter sogar komplett blockieren, treten die gefürchteten Nierenkoliken mit sehr starken, in Wellen verlaufenden Schmerzen auf.

Größere, einzelne Steine können mit akustischen Stoßwellen zertrümmert werden, die dann über die Harnleiter ausgeschieden werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die Steine endoskopisch durch die Harnröhre oder operativ direkt aus der Niere zu entfernen.

Wie es zu Nierensteinen kommt

Manchmal können andere Erkrankungen dazu führen, dass sich Nierensteine bilden. Bei einer Überfunktion der Nebenschilddrüsen steigt beispielsweise der Kalziumspiegel im Blut, bei Gicht der Harnsäurespiegel. Außerdem kann auch die Ernährung eine Rolle spielen. Innereien etwa können den Harnsäurespiegel erhöhen. Schließlich steigt die Konzentration der steinbildenden Stoffe im Urin, wenn

man zu wenig trinkt.

Auch bestimmte Medikamente können die Zusammensetzung des Urins verändern.

Und schließlich können im Urin zu wenig Substanzen vorkommen, die normalerweise vor einer Bildung von Nierensteinen schützen. Bei chronischem Durchfall entsteht beispielsweise ein Mangel an Citrat, das die Steinbildung verhindert.

Ernährungstipps: Ein Großteil der Nierensteine sind sogenannte Oxalatsteine. Dann gilt: Übergewicht ist problematisch, auch süße Getränke und zu viel Kalzium. Und Oxalsäure meide, das heißt Verzicht auf Spinat, Mangold, und Rhabarber sowie Erdnüsse und Cashewkerne. Bei Getränken empfiehlt sich kalziumarmes Mineralwasser, zudem Obst und Gemüse.

Nierensteine können auch von allein verschwinden

Neben der Tatsache, dass viele Betroffene kleinste Nierensteine unbemerkt über das Urin ausscheiden, sorgte im vergangenen Jahr eine Untersuchung der amerikanischen Mayo Clinic und der University of Illinois für Aufsehen. Nach der mikroskopischen Untersuchung von mehr als 50 Nierensteinen unterschiedlicher Größe kamen die Wissenschaftler zu dem Resultat, dass sich Nierensteine wohl auch selber wieder auflösen können. Dazu analysierten sie Entstehung der Nierensteine und stellen fest, dass Lücken in den Schichten der Kristalle auf eine teilweise Auflösung hinweisen könnten.

Auf Basis dieser Ergebnisse soll nun überprüft werden, ob man Wirkstoffe entwickeln kann, die die Nierensteine direkt in der Niere auflösen können.

Bis es soweit ist gilt aber mein Ratschlag: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen und trinken sie ausreichend. Sollten Sie bereits von einem Nierensteinrisiko wissen, gern auch mehr als die empfohlenen 1,5 Liter pro Tag. Aber das sollten Sie genauso wie eine eventuelle Anpassung Ihrer Ernährung direkt mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.