



## Allgemeine Massnahmen zur Vorbeugung von Harnsteinen

**Tägliche Trinkmenge:** **Mindestens 3 Liter Flüssigkeit;** Empfehlenswert Leitungswasser oder Mineralwasser; Einnahme über den ganzen Tag verteilen.  
- Einschränkung der Trinkmenge bei: Tee, Kaffee, Milch, Cola-Getränke und Fruchtsäften (max. 1 Liter pro Tag).  
- Bier höchstens 3 dl pro Tag.

**Gemischte Kost:** **Keine übertriebene Einnahme von:**

**1. Oxalat:**

- Enthalten in Schokolade, Erdnüssen, Rhabarber, Spinat und Spargeln.

**2. Kochsalz** (Keine Salzdose auf dem Esstisch).

**3. Tierische Eiweisse:**

- Enthalten in Fleisch, Wurstwaren, Geflügel und Fisch (max. 5 x pro Woche; Verzicht auf Innereien).

**4. Raffinierten Kohlehydraten:**

- Enthalten in Konfitüre, Honig und Zucker.

**Genügende Einnahme von:**

**Kalzium (Empfohlene Tageseinnahme 0,8 - 1,2 g Kalzium):**

- Enthalten in Milchprodukten (z.B. 7 dl Milch, 100 g Hartkäse, 200 g Weichkäse oder 3 dl Joghurt).