



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).