

Ungesunde Ernährung hat Einfluss auf Nierensteine

OÖ. Nieren- und Harnleitersteine entstehen, wenn im Urin gelöste Stoffe auskristallisieren und sich dabei Ablagerungen bilden. Beeinflusst wird dies durch bestimmte Lebensstil-, Trink- und Ernährungsgewohnheiten, genetische Veranlagung oder Erkrankungen des Hormon- und Verdauungssystems. Je nach Lage der Steine verursachen sie gar keine bis heftigste Schmerzen. „Die Ursache für das Entstehen kann zum Beispiel in ungesunder Ernährung in Verbindung mit wenig Bewegung und zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu finden sein“, erklärt Sebastian Mayr, Urologe am [Klinikum](#) Wels-Grieskirchen. „Auch Erkrankungen wie eine Überfunktion der Nebenschilddrüse oder erhöhte Harnsäureproduktion können die Steinbildung fördern.“ Größere Exemplare bedürfen in vie-



Kleine Nierensteine gehen von selbst ab. Foto: benschonewille/panthermedia

len Fällen einer urologischen Intervention. „Nieren- und Harnleitersteine können mittels Ultraschalluntersuchung, CT und Röntgen diagnostiziert werden“, sagt Mayr. „Die Therapie ist dann abhängig von der Zusammensetzung, der Größe und auch der Lage des Steins. Kleinere gehen von selbst über den Harn ab, größere werden mittels Stoßwellen zertrümmert oder operativ entfernt.“ Das Wiederauftreten kann durch Lebensstilmaßnahmen positiv beeinflusst werden.