

Citraat
Infobrochure niersteenkliniek

1 Algemene info

Een verhoging van citraat in de voeding kan een positief effect hebben in de preventie van nierstenen. Het maakt de urine minder zuur en remt de groei van calciumoxalaatstenen. Wanneer aanpassingen in de voeding onvoldoende effect hebben kan hier medicatie voor opgestart worden.

2 Citraat in de voeding

Citraat of citroenzuur komt voornamelijk voor in citrusvruchten.

Citraatrijke voedingmiddelen (>1000 mg/100g)

- Citroen
- Passievruchten
- Zwarte bessen / cassis
- Rode bessen
- Frambozen
- Veenbessen
- Appelsien
- Kiwi
- Gedroogde abrikozen/perziken (= suikerrijk, te mijden bij diabetes)
- Pompelmoes (kan interactie geven met bepaalde medicatie, vraag advies bij uw arts/apotheker)

3 Tips om de citraatinname te verhogen via de voeding

- Eet dagelijks 2à3 stukken fruit waarvan minstens 1 citraatrijke soort (zie eerder)
- Eet dagelijks voldoende groenten. Maak ook gebruik van extra groenten (rauwkost, soep, ...) bij de tweede broodmaaltijd
- Voeg citroensap, limoensap toe aan water
- Kies voor frisdrank met citroenzuur zoals Schweppes agrum zero, gini zero, sprite no sugar, 7-up free zero sugar, Fanta lemon zero, ...
(max 0.5L/dag)

Citroenzuur is een veel gebruikt voedingsadditief en kent vele toepassingen o.a. in frisdranken en confituur. Het wordt niet uit citrusvruchten gehaald maar gemaakt van een schimmel (nl. Aspergillus Niger).

E330 = citroenzuur

E331 = natriumcitraat (te mijden)

E332 = kaliumcitraat

E333 = calciumcitraat

Hebt u vragen of opmerkingen?

Spreek de verpleegkundige van de dienst aan. Zij of hij kan de diëtiste op de hoogte brengen zodat zij opnieuw kan langskomen. U kan ons ook telefonisch bereiken.

Contactinfo

Diëtisten diabetologie-nefrologie-endocrinologie

03 650 51 48

Diëtisten algemeen

03 650 50 37

Urologie – dr. V. De Coninck

03 650 50 56

Nefrologie – dr. D. Detroyer

03 650 51 48

augustus 2019

AZ Klina

Augustijnslei 100
2930 Brasschaat
T +32 3 650 50 50
info@klina.be
www.azklina.be