

Wenig Salz, aber viel Gemüse und Obst

Das tut nicht nur dem Blutdruck gut, sondern schützt vor Nierensteinen

Wer sich salzarm ernährt, dabei aber viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie fettarme Milch(-Produkte) zu sich nimmt und Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke sowie rohes, gekochtes oder gebratenes Fleisch meidet, tut damit nicht nur seinem Blutdruck etwas Gutes. Diese sogenannte DASH¹-Diät – eine speziell für Hypertoniker entwickelte Diät mit nachgewiesenem Nutzen – verringert auch ihr Risiko, Nierensteine zu entwickeln (1).

Risiko für Nierensteine fast um 50 % reduziert

Hielten sich die Patienten strikt an die Vorgaben, sank ihr Risiko Nierensteine zu entwickeln um 40–45 %, berechneten Dr. Eric N. Taylor, Boston (Massachusetts, USA), anhand eines großen Studienkollektivs (n = 241766). Außerdem nahmen diese Studienteilnehmer deutlich mehr Kalzium, Kalium, Magnesium, Oxalat und Vitamin C, aber weniger Natrium auf als Patienten, die sich nur wenig an die DASH-Vorgaben hielten.

Schutz durch hohe Zitratkonzentration im Urin

Den positiven Effekt der Diät erklären sich die Wissenschaftler derzeit damit, dass sich durch die Ernährung mit viel Obst und Gemüse im Urin der Zitratgehalt erhöht, was wiederum die Steinbildung hemmt. Zwar wird durch die Ernährung nach der DASH-Diät aufgrund ihres hohen Anteils an Gemüse, Obst und Nüssen auch die Oxalatkonzentration im Urin steigen, was maßgeblich zur Bildung von Kalziumoxalatsteinen beitragen könnte. Diese lithogene Wirkung sei jedoch weniger stark als der protektive Effekt des Zitrats, schätzen die Forscher. sts

Literatur:

- 1 Taylor EN, Fung TT, Curhan GC. DASH-style diet associates with reduced risk for kidney stones. *J Am Soc Nephrol* 2009; 20: 2253–2259

