

Es gibt vier grundlegende Arten von Nierensteinen:

1. **Calciumphosphat-Nierensteine entstehen** hauptsächlich aus tierischen proteinreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Milchprodukten und Eiern. Fruchtsäfte, Limonaden und verarbeitete Lebensmittel mit zusätzlichem Phosphor und überschüssiges Natrium.
2. **Harnsäure-Nierensteine** entstehen durch zu viel Säure im Urin. Und sie werden hauptsächlich durch tierisches Eiweiss, zuckerhaltige Getränke und Alkohol produziert.
3. **Cystin-Nierensteine** werden durch eine erbliche Erkrankung verursacht, die dazu führt, dass Cystin in den Urin austritt. Forschungen zeigen, dass sie durch zu wenig Wasser trinken, zu viel Natrium und tierisches Protein essen, verursacht werden.
4. **Calciumoxalat-Nierensteine** sind die häufigste Art von Nierensteinen. Sie bilden sich, wenn sich Kalzium im Urin mit Oxalaten verbindet. Menschen, die anfällig für die Kalziumoxalat-Form von Nierensteinen sind, werden manchmal oxalatarme Diäten verschrieben. Die Einhaltung einer solchen Diät bedeutet in der Regel, weniger als 100 mg Oxalsäure pro Tag zu sich zu nehmen – also kein Spinat (oder Rübengrün und Mangold) enthalten ist. Wenn diese Diät verordnet wird, geschieht dies normalerweise aus Vorsicht, da **die Rolle von Nahrungsoxalaten und der Bildung von Calciumoxalat-Nierensteinen noch nicht eindeutig ist.**

Wenn Sie sich also Sorgen um Nierensteine machen, gibt es nur eine Art, die mit dem Verzehr von Oxalat in Verbindung gebracht werden kann. Oxalate stammen jedoch nicht nur aus der Nahrung, die Sie zu sich nehmen. Tatsächlich stammt etwa die Hälfte der Oxalate in Ihrem Urin aus der endogenen Synthese (der Körper stellt es selbst her). Was veranlasst Ihren Körper, Oxalate „endogen“ herzustellen? Forscher glauben, dass Salz, tierisches Protein und übermässiges Vitamin C alle mit einer erhöhten Oxalatbildung in Ihrem Körper verbunden sind, gemessen an dem, was in Ihrem Urin landet.

Verschiedene Faktoren begünstigen die Bildung von Nierensteinen, darunter:

- Nahrungsmittel, die dem Körper Wasser entziehen, und den Harn mit Salzen (Oxalsäure) übersättigen (z.B. Spargel, Rhabarber, Sauerampfer und anderes Gartengemüse).
- Harnstauung durch Narben, Verengungen oder Fehlbildungen in den Nieren oder ableitenden Harnwegen.
- Nahrungsergänzungsmittel, die Kalzium und Vitamin D enthalten.
- Stark kalziumhaltige Getränke.
- Künstliches Vitamin C. In einem Experiment, in dem die Probanden täglich zwei Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C) erhielten, erhöhte sich die Oxalsäureausscheidung im Harn beträchtlich. Mögliche Folge: Bildung von Nierensteinen. (*Journal of Nutrition* 2005/135). Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen eine hohe Zufuhr von Vitamin C nehmen möchten, empfehlen wir es Ihnen nur kurzfristig für wenige Tage.
- Bestimmte chemische Substanzen (wir dürfen keine Namen erwähnen). Doch auch das berühmte Schmerzmittel oder Blutverdünner gehört dazu.
- Wiederholte Harnwegsinfektionen
- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Übergewicht

Die Zusammensetzung der Nierensteine

- **Kalziumhaltige Steine:** Sie machen 70 bis 80 Prozent aller Nierensteine aus. Am weitaus häufigsten sind Kalziumoxalatsteine, gefolgt von Kalziumphosphatsteinen.
- **Harnsäuresteine:** Stellen ungefähr 15 Prozent aller Nierensteine dar, sie werden auch Uratsteine genannt.
- **Magnesium-Ammonium-Phosphat-Steine:** Ihr Anteil liegt bei circa 10 Prozent. Andere Bezeichnungen sind Struvit- oder Infektsteine.
- **Zystin- und Xanthin-Steine:** Sie machen nur etwa zwei Prozent aller Nierensteine aus.

Gartengemüse gesund oder ungesund?

Wenn wir zum Beispiel die säuerlichen Gartengemüse wie Rhabarber, Sauerampfer, Sauerklee und ähnliche in der Küche verwenden, um daraus Rhabarberkompott, Grützen und Aufläufe herzustellen, so verändern wir dadurch die Zusammensetzung der Oxalsäure, die diesem Gemüse das Aroma gibt. Die Säure verhärtet und macht sie im Darm unlöslich. Sie kann dann im Körper unter Umständen wie Gift wirken. Die durch das Kochen gehärtete Oxalsäure ist dann sehr schädlich für die Nieren und die Nierentätigkeit. Die Oxalsäure kann in den Verdauungsvorgängen nicht wie die Obstsäure verbrannt und verarbeitet werden. Sie verstärkt die Bildung von Oxalaten ganz erheblich. So können Nierensteine und Harnries entstehen.

Dass durch den Kochprozess tatsächlich eine solch verderbliche Einwirkung entstehen kann, ersehen wir daraus, dass der rohpresste Rhabarbersaft ein erfrischendes Getränk bildet, das in warmen Tagen im Frühjahr mit Genuss getrunken werden kann. Der gekochte Rhabarbersaft ist aber in seinem Säuregehalt so scharf, dass er nur durch entsprechenden Zuckerzusatz geniessbar ist. Wenn wir aber glauben, die Bekömmlichkeit eines natürlichen Nahrungsmittels dadurch steigern zu können, dass wir es in der Feuershitze verschandeln und die dadurch hervorgerufene Schärfe im Geschmack durch Zuckerzusatz erträglich gestalten, dann begehen wir eine unerhörte Täuschung unserer Geschmacksorgane. Diese muss sich umso verheerender auswirken, je unnatürlicher die Zubereitung der Nahrung im allgemeinen vor sich geht.

Es ist nicht so, dass sich die Oxalate (Salze), die sich häufig als Nierengries und Nierensteine bei krankhaft veranlagten Menschen bilden, aus dem Oxalsäuregehalt der **frisch** genossenen, **rohen** Rhabarberstaude, des Sauerampfers und anderer Gartengemüse entwickeln können. Die in den Nieren sich findende Oxalsäure ist ein Endprodukt des Stoffwechsels im Körper des Menschen selbst und entwickelt sich mit der Harnsäure und dem Harnstoff zusammen bei der Auflösung der Proteine in den Muskeln und Nervenfasern des Menschen.

Während manche Menschen Oxalate vermeiden müssen, insbesondere in grossen Mengen, sind die Beweise für ihre möglichen negativen Auswirkungen auf die

Gesundheit nicht schlüssig. Und für die meisten Menschen sind viele der Lebensmittel, die Oxalate enthalten, im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung von Vorteil. Tatsächlich gehören viele oxalathaltige Lebensmittel zu den gesündesten Lebensmitteln auf dem Markt.

Unabhängig davon, wenn Sie sich Sorgen über Oxalate in Ihrer Nahrung machen, haben Sie eine Reihe von Möglichkeiten, ihre Prävalenz und Absorption zu reduzieren, die es Ihnen dennoch ermöglichen, die gesunden Lebensmittel zu geniessen, in denen sie enthalten sind.

Fazit: Gartengemüse ist gesund! Vor allem Grünes! Ernähren Sie sich basisch und anstatt hohes Vitamin C (Ascorbinsäure) zu nehmen, trinken Sie frisch ausgepresste Bio-Zitronenwasser (verdünnt mit stillem Wasser) und versorgen Ihren Körper mit genügend Magnesium. Bei Bedarf als Nahrungsergänzung.