



Oxaalzuur

In de dunne darm worden vele (voedings)stoffen opgenomen en daarna via het bloed het lichaam in vervoerd. Als in de darm vetten niet goed worden verteerd en/of opgenomen bindt het overtollige vet zich in de darm aan calcium. Mogelijke oorzaken van een verminderde vetopname in de darm zijn operaties waarbij het een deel van de (dunne) darm is verwijderd, operaties die het doel hebben om gewicht te verminderen (ook wel bariatrische chirurgie genoemd) en alvleesklierziekten.

Doordat het vet zich bindt aan calcium, is er minder calcium beschikbaar om oxaalzuur te binden. Het gevolg is een hogere opname van oxaalzuur in de darm. Dit overschot aan oxaalzuur wordt door de nieren uit het bloed gefilterd en met de urine uitgescheiden.

Is er echter sprake van een slechte nierfunctie, dan wordt het oxaalzuur niet (voldoende) uitgescheiden. De voorraad oxaalzuur in het lichaam zal groter worden. Bij een overmaat aan oxaalzuur kan dit neerslaan in de nieren. Slaat oxaalzuur neer in de getransplanteerde nier, dan is de kans groot dat de nier verloren gaat.

Het oxaalzuurgehalte moet worden verlaagd door enerzijds de inname van oxaalzuur te beperken en anderzijds zo veel mogelijk oxaalzuur te binden.

De behandeling bestaat daarom uit:

1. medicatie:
 - a. vetbindende medicijnen: colestyramine (Questran®)
 - b. calciumpuppletie (calciumcarbonaat)
2. aanpassing van de voeding:
 - a. vetbeperkt
 - b. streng oxaalzuurbepert

Oxaalzuur zit met name in plantaardige producten. Helaas is van veel producten geen oxaalzuurgehalte bekend.



Voedingsmiddelen die hieronder of in de tabel **niet** worden genoemd, mogen **niet** worden gegeten/gedronken.

*De volgende voedingsmiddelen zijn **niet** toegestaan:*

- alle soorten thee
- aardappelen, pasta (macaroni, spaghetti, etc.), couscous, bulgur
- volkorenproducten, muesli(brood), zemelen
- zilvervliesrijst, volkorenpasta, quinoa, cassave
- peulvruchten
- sojamelk en producten gemaakt van sojamelk
- sojasaus, sesampasta, tahin, miso
- vegetarische vleesvervangers, tahoe, tempeh etc.
- noten, pinda's (ook pindakaas), zaden, pitten (ook niet in brood)
- chocolade en cacao producten
- veel soorten groente en fruit (zie tabel)

*Alleen de voedingsmiddelen die hieronder en op de volgende pagina genoemd worden zijn **wel** toegestaan:*

- koffie (is wel kaliumrijk)
- water, licht limonade van toegestane fruitsoorten (zie tabel), frisdrank (denk aan fosfaat)
- sap van toegestane fruitsoorten (zie tabel, let op kalium!)
- witte rijst, rijstnoedels, mihoen en mais
- wit brood en licht bruin brood (zonder zaden en pitten!), witte crackers, rijstwafels
- witte biscuit
- suiker, honing en jam van toegestane soorten fruit (zie tabel)
- halvarine, boter en olie
- alle soorten ongepaneerd vlees, kip, kalkoen en vis
- ei- en eigerechten (zonder toevoeging van oxaalzuurrijke groenten)
- kaas, melk- en melkproducten



Toegestane soorten groente	Toegestane soorten fruit
alfalfa	aalbessen
andijvie	aardbeien
augurk (natriumarm)	abrikozen
bloemkool	ananas
boerenkool	appel
broccoli	bakbanaan
champignons	blauwe bessen / bosbessen
chinese kool	bramen
chinese waterkastanjes	cantaloup meloen
courgette	citroen
doperwtten / tuinerwtten	cranberry
ijsbergsla	druiven
komkommer	frambozen
<u>koolraap</u>	honing meloen
koolrabi	kersen
kropsla	limoen
lente-ui	mango
mais	nectarine
mung bonen	papaja
pompoen	peer
prei	perzik
romeinse sla	pruimen
spitskool	watermeloen
spruitjes	
uien	
veldsla	
witte kool	
Maximaal 2x per week:	
snijbonen	
sperziebonen	
tomaat	
wortel	

Zorg voor variatie!