

Antisalt för att förhindra återkommande urinstenar

Namn på medicinen:	TEHO Antisalt
Tillverkare:	Suomen Bioteekki Oy, Kerava, Finland
Tillgänglighet:	Affärer som säljer naturpreparat, livsmedelsaffärer
Produktens innehåll (1 tabl):	Kalium 150 mg (Kaliumcitrat) Magnesium 8,5 mg
Indikation förbehandlingen:	Förhindra urinstenssjukdom
Dosering:	Medicinen påbörjas med doseringen 2 tabletter 3 gånger om dagen. Doseringen ändras enligt resultatet av urinens pH – mätningar

Urinstemspatientens kost

Uppkomsten av urinstenar kan även förhindras med kost. I kosten är det bra att följa de allmänna hälsorekommendationerna av balanserad kost. Det är inte nödvändigt att helt undvika något enskilt födoämne. Man skall avnjuta så mycket vätska att det utsöndras ca 2,5 liter urin i dygnet. Urinstenspatienter rekommenderas att använda max 80-100 gram köttprodukter i dygnet. Fibern i grönsaker och citraterna i citrusfrukter förhindrar naturligt uppkomsten av urinstenar. Därtill är det bra att avnjuta födoämnen som innehåller kalcium, t.ex. mjölkprodukter. Det är även skäl att begränsa användning av salt eftersom för mycket salt kan öka uppkomsten av urinstenar.

