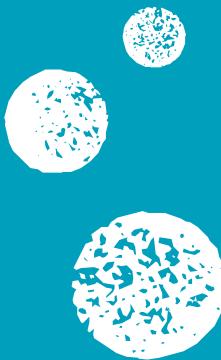


Blemaren® N
Brausetabletten



ERNÄHRUNGS- RATGEBER

für Harnstein-Patientinnen
und -Patienten



Herausgeber

Aristo Pharma GmbH

Wallenroder Str. 8–10
13435 Berlin

T: +49 30 71094 – 4200

F: +49 30 71094 – 4250

info@aristo-pharma.de
www.aristo-pharma.de

In Zusammenarbeit mit

Dr. med. Stefan Latz

Harnsteinanalysezentrum Bonn



DAMIT DER HARNSTEIN

nicht wiederkommt

Mit der richtigen Ernährung lässt sich die Wahrscheinlichkeit der Neubildung von Harnsteinen zum Teil deutlich vermindern. Auf den folgenden Seiten finden Sie – unterteilt nach den verschiedenen Steinarten – die entsprechenden Ernährungsempfehlungen.

Ernährungsempfehlung bei

Bei Ihnen wurde folgende

Steinart festgestellt

(Bitte von Ärztin/Arzt ankreuzen lassen)

Kalziumoxalat-Steinen

Seite 3–4

Harnsäure-Steinen

Seite 5–6

Kalziumphosphat-Steinen

Seite 7–8

Zystin-Steinen

Seite 9–10

Neben den hier aufgeführten Steinen gibt es häufig **Mischformen** z.B. von Kalziumoxalat + Kalziumphosphat oder von Harnsäure + Kalziumoxalat. Viele der Ernährungsempfehlungen gelten für mehrere Steine, so dass Sie sich an der Schnittmenge der betreffenden Steinarten orientieren können.

Bei Steinen, die infolge eines Infekts entstehen (**Struvit-Steine**), steht die Infektionsprophylaxe im Vordergrund.

Bei **unbekannter Steinart** ist eine gemischte, vitaminreiche Kost mit reichlich Ballaststoffen und wenig Fleischprodukten zu empfehlen.

Ernährungsempfehlung bei

Kalziumoxalat-Steinen

Kalziumoxalat-Steine sind mit 70–75 % die häufigste Steinart.¹ Sie entstehen in saurem Milieu und Ernährungs- und Trinkgewohnheiten spielen bei ihrer Bildung eine große Rolle. Durch Anpassung der Ernährung können Sie daher erheblich zur Verhinderung neuer Steine beitragen.



**ballaststoffreiche
Ernährung** mit
Vollkornprodukten,
Obst und Gemüse



Kalziumaufnahme reduzieren,
aber darauf nicht komplett
verzichten, denn Kalzium ist für
die Knochengesundheit wichtig
und es bindet Oxalat im Darm,
das dann mit dem Stuhlgang
ausgeschieden wird



oxalatreiche Lebensmittel
wie Rhabarber, Spinat,
Mangold, Rote Bete, Nüsse,
Schokolade, Kakao und
schwarzer Tee **meiden**

EMPFEHLUNG:

Ernähren Sie sich **ballaststoffreich** und nehmen Sie
ausreichend **kalziumarme** Milchprodukte zu sich.



KALZIUMOXALAT-STEINE

	nicht empfehlenswert	empfehlenswert
Fleisch, Fisch und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Innereien (Leber, Nieren, Bries) ✗ fettes Fleisch, fetter Fisch, fette Wurstwaren 	<ul style="list-style-type: none"> + nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren täglich + mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> ✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> + vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden
Eier	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> + fettarme Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ✗ kalziumreiche Milchprodukte (Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler und Gouda) in größeren Mengen ✗ hoher Milchkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> + kalziumarme Milchprodukte (Joghurt, Quark, Weich- und Frischkäse) täglich in begrenzter Menge *nicht auf Milchprodukte verzichten
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> ✗ oxalatreiche Sorten (Spinat, Mangold, Rote Bete, Sauerampfer) 	<ul style="list-style-type: none"> + alle übrigen Gemüse- und Salatarten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> + Pellkartoffeln
Obst	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Rhabarber 	<ul style="list-style-type: none"> + alle anderen Obstsorten
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alle Arten in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> + nur geringe Mengen
Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> ✗ weiße Brotsorten ✗ Produkte aus ausgemahlenen Mehlen 	<ul style="list-style-type: none"> + bevorzugt Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alle in größeren Mengen (v.a. Schokolade) 	<ul style="list-style-type: none"> + keine bzw. nur sehr geringe Mengen
Kochsalz	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Fertiggerichte, Konserven ✗ Nachsalzen am Tisch 	<ul style="list-style-type: none"> + frische, unverarbeitete Lebensmittel + Tiefkühlkost
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alkoholische Getränke (auch Bier!) ✗ schwarzer Tee ✗ größere Mengen Kaffee 	<ul style="list-style-type: none"> + Mineralwässer (Bikarbonat HCO_3^- über 1.500 mg/l) + Nieren-, Blasen-, Früchtetee + verdünnte Zitrusäfte
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> + dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen

✗ = vermeiden + = bevorzugen

Ernährungsempfehlung bei

Harnsäure-Steinen

Etwa 10 % aller Harnsteine sind Harnsäure-Steine.¹ Sie entstehen in saurem Milieu. Die Steinbildung ist außerordentlich ernährungsabhängig. Sie kommen besonders häufig in Regionen vor, in denen viel Bier getrunken und deftig gegessen wird.



basenreiche Ernährung
mit viel Obst, Gemüse und
Vollkornprodukten



Reduktion purinreicher
Lebensmittel wie Innereien,
Fleisch, Wurst, Sardinen oder
Alkohol (vor allem Bier)

EMPFEHLUNG:

Essen Sie **viel Obst und Gemüse** und **vermeiden Sie fettreiche Lebensmittel tierischer Herkunft** und **Hülsenfrüchte**.



HARNSÄURE-STEINE

	nicht empfehlenswert	empfehlenswert
Fleisch und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Innereien (Leber, Nieren, Bries) ✗ fettes Fleisch und fette Wurstwaren ✗ Haut von Geflügel 	<ul style="list-style-type: none"> + nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren täglich + mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ölsardinen, Hering, Makrele, Bückling ✗ Haut von Fisch 	<ul style="list-style-type: none"> + andere Arten in geringen Mengen
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> ✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> + vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden
Eier	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> + fettarme Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche) ✗ fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt) 	<ul style="list-style-type: none"> + fettarme Milchprodukte (z.B. Magerquark, Joghurt) + fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) 	<ul style="list-style-type: none"> + alle übrigen Gemüse- und Salatarten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> + Pellkartoffeln
Obst	—	<ul style="list-style-type: none"> + alle Obstsorten
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alle Arten in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> + nur geringe Mengen
Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> ✗ weiße Brotsorten ✗ Produkte aus ausgemahlenen Mehlen 	<ul style="list-style-type: none"> + bevorzugt Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten	—	<ul style="list-style-type: none"> + geringe Mengen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alkoholische Getränke (auch Bier!) ✗ größere Mengen Kaffee 	<ul style="list-style-type: none"> + Mineralwässer (Bikarbonat HCO_3^- über 1.500 mg/l) + Nieren-, Blasen-, Früchtetee + verdünnte Zitrusäfte
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> + dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen

Ernährungsempfehlung bei

Kalziumphosphat-Steinen

Reine Kalziumphosphat-Steine sind relativ selten und entstehen in einem eher alkalischen (basischen) Urinmilieu. Neben möglichen Stoffwechselveränderungen können auch Ernährung und Trinkgewohnheiten für die Steinbildung verantwortlich sein.



moderate Kalziumzufuhr
über die Nahrung sowie eine
Reduktion von Kochsalz



auf **phosphathaltige Lebensmittel** wie Schmelzkäse und klassischen Schnittkäse wie Gouda oder Emmentaler, Nüsse, Kakao und Sojabohnen eher verzichten



basische Lebensmittel wie stark mineralstoffhaltiges Wasser, übermäßige Mengen Obst und Gemüse oder eine einseitig vegetarische Ernährung **meiden**

EMPFEHLUNG:

Ernähren Sie sich **ausgewogen** sowie abwechslungsreich und vermeiden Sie Extreme.



KALZIUMPHOSPHAT-STEINE

	nicht empfehlenswert	empfehlenswert
Fleisch, Fisch und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Innereien (Leber, Nieren, Bries) ✗ fettes Fleisch, fetter Fisch, fette Wurstwaren 	<ul style="list-style-type: none"> + nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren täglich + mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> ✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> + vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden
Eier	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> + fettarme Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ✗ kalziumreiche Milchprodukte (Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler und Gouda) in größeren Mengen ✗ hoher Milchkonsum ✗ Schmelzkäse 	<ul style="list-style-type: none"> + kalziumärmere Milchprodukte (Joghurt, Quark, Weich- und Frischkäse) täglich in begrenzter Menge
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) 	<ul style="list-style-type: none"> + alle übrigen Gemüse- und Salatarten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> + Pellkartoffeln
Obst	—	<ul style="list-style-type: none"> + alle Obstsorten
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alle Arten in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> + geringe Mengen
Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> ✗ weiße Brotsorten ✗ Produkte aus ausgemahlenen Mehlen 	<ul style="list-style-type: none"> + bevorzugt Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alle in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> + nur geringe Mengen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ✗ alkoholische Getränke (auch Bier!) ✗ größere Mengen Kaffee ✗ Zitrusäfte 	<ul style="list-style-type: none"> + Mineralwasser ($\text{Bikarbonat } \text{HCO}_3^-$ unter 500 mg/l, Ca^{++} unter 150 mg/l) + Nieren-, Blasen-, Früchtetee
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> ✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> + dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen

Ernährungsempfehlung bei

Zystin-Steinen

Zystin-Steine kommen durch eine angeborene Fehlfunktion der Nieren zustande. Hier gilt es insbesondere eine sehr hohe Trinkmenge von >3,5 Litern täglich zu beachten.



Mineralwasser mit hohem Bikarbonatwert
(HCO_3^- über 1.500 mg) erhöhen den Harn-pH und verbessert so die Löslichkeit von Zystin



reduzierte Zufuhr von tierischem Eiweiß (z.B. nicht mehr als 150 g Fleisch), bei Kindern auf eine gute Versorgung mit Eisen und Jod achten

EMPFEHLUNG:

Machen Sie sich einen Trinkplan, um die hohe Menge an Flüssigkeit gut zu verteilen.



ZYSTIN-STEINE

	nicht empfehlenswert	empfehlenswert
Fleisch, Fisch und Wurstwaren	✗ alle Arten (vor allem in größeren Mengen)	+ bei Kindern sollten zur Sicherung der Eisen- und Jodversorgung 2–3 Fleisch- oder Fischmahlzeiten pro Woche eingeplant werden
Fette und Öle	✗ größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise	+ vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden
Eier	✗ fettreiche Eierspeisen	+ gelegentlich kleinere Mengen
Milch und Milchprodukte	✗ Frischkäse, Camembert, Schnittkäse (nur kleine Mengen)	+ Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark
Gemüse, Salate	✗ Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) und Sojabohnen	+ alle übrigen Gemüse- und Salatarten in größeren Mengen
Kartoffeln	✗ Pommes Frites, Bratkartoffeln	+ Pellkartoffeln
Obst	—	+ alle Obstsorten
Nüsse	✗ alle Arten in größeren Mengen	+ geringe Mengen
Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis)	✗ Haferflocken, Cornflakes, Reis und Teigwaren in größeren Mengen	+ bevorzugt Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten	✗ alle in größeren Mengen	+ geringe Mengen
Getränke	✗ alkoholische Getränke (auch Bier!) ✗ größere Mengen Kaffee	+ Mineralwässer (Bikarbonat HCO_3^- über 1.500 mg/l) + Nieren-, Blasen-, Früchtetee + verdünnte Zitrusäfte
Art der Zubereitung	✗ fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)	+ dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen

✗ = vermeiden + = bevorzugen

Zusätzlich zur angepassten Ernährung sollten diese Grundregeln beachtet werden:



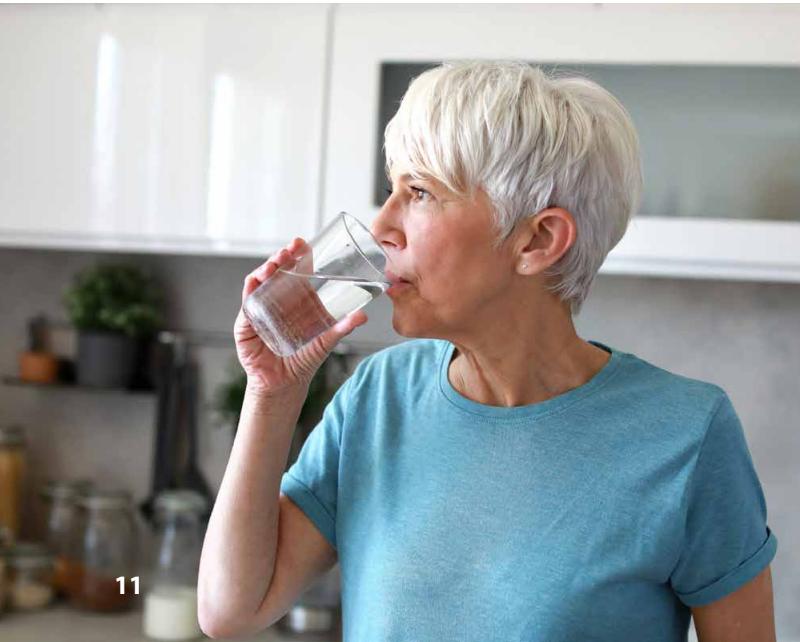
Viel trinken – mindestens 2,5 Liter am Tag und bevorzugt Wasser oder ungezuckerten Tee



Mehr Bewegung – schon 20 Minuten am Tag können helfen



Abstimmung mit der Ärztin/dem Arzt



Literatur

1 Urologische Stiftung Gesundheit: **Harnsteine**. Online verfügbar unter: <https://urologische-stiftung-gesundheit.de/ratgeber/harnsteine>, Zugriff am: 04.02.2026.

Harnsteinanalysezentrum Bonn: **Ernährung bei Harnstein-Patienten**.

Online verfügbar unter: <https://www.harnsteinanalysezentrum-bonn.de/ernaehrungsempfehlungen.html> (Zugriff: 05.02.2026)

Bildnachweis

Quelle: unsplash, Seite 3: Katka Pavlickova, Seite 5: Margarida Afonso, Seite 7: Valeriy Evtushenko

Haben Sie noch Fragen?

Bei Fragen oder Anmerkungen wenden Sie sich an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder an unsere medizinische Information:

📞 +49 30 71094 – 4200

✉️ ARI_MedInfo@aristo-pharma.de

Bei Interesse senden wir Ihnen unsere Patientenbroschüre „Alles über Harnsteine“ zu.

Kontaktieren Sie uns gerne dafür!

📞 +49 30 71094 – 4200

✉️ info@aristo-pharma.de

Aristo Pharma GmbH

Wallenroder Straße 8–10

13435 Berlin

Oder Sie laden sich die Broschüre hier runter:



Download Patientenbroschüre



Meine Notizen

IN DER APOTHEKE ERHALTLICH

Wie kann Blemaren® N helfen:

Blemaren® N ist ein **Alkalizitrat**. Es erhöht den pH-Wert des Harns (Alkalisierung) und macht dadurch den Urin weniger sauer. Es kann Harnsäuresteine auflösen sowie einer Neubildung und Größenzunahme von Harnsäure- und Kalziumsteinen vorbeugen.

Rezidivprophylaxe



Blemaren® N hilft, die Neubildung und Größenzunahme von Harnsäure- und Kalziumsteinen zu verhindern.



Mit **Blemaren® N** lassen sich etwa 90 % der Harnsteinarten gezielt behandeln.*

Chemolitholyse



Blemaren® N löst Harnsäuresteine durch Alkalisierung des Harns auf.

Blemaren® N Brausetabletten



- als Brausetabletten einfach anzuwenden
- mit pH-Wert-Teststreifen & Kontrollkalender
- schmeckt zitronig-frisch
- auf Rezept (erstattungsfähig zur Behandlung von Harnkonkrementen bei den Gesetzlichen Krankenkassen*) und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Packungsgröße	PZN
50 Blemaren® N Brausetabletten (N2)	04078045
100 Blemaren® N Brausetabletten (N3)	06171895

* basierend auf NVI-Zahlen, Stand 31.03.2025

#Sinner, R., Strohmaier, W. L., & Neisius, A. (2023). Urolithiasis – Therapie und Rezidivprävention unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Aspekte. Journal für Urologie und Urogynäkologie : Zeitschrift für Urologie und Urogynäkologie in Klinik und Praxis, 30(2), 66–72.
* G-BA Arzneimittel-Richtlinie, Anlage I (OTC-Übersicht) zum Abschnitt F der Arzneimittel-Richtlinie, Stand: 09. Mai 2023, 14. Citrate nur zur Behandlung von Harnkonkrementen.

Blemaren® N Brausetabletten (Ap). Wirkstoffe: Citronensäure, Natriumcitrat, Kaliumhydrogencarbonat. Zur Alkalisierung des Harns bei Harnsäuresteinleiden mit oder ohne gleichzeitig vorliegenden Kalziumsteinen sowie zur Metaphylaxe (nachgehenden Fürsorge) bei Kalziumsteinen [Vorbeugung einer Neubildung und/oder Verhinderung der Größenzunahme von verbliebenen Fragmenten]. Enthält Lactose. Hoher Natriumgehalt. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Apothekenpflichtig. (Stand November 2023). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

Blemaren® N

Brausetabletten



50022881 / 02/2026

Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Straße 8–10
13435 Berlin

T: +49 30 71094 – 4200
F: +49 30 71094 – 4250

info@aristo-pharma.de
www.aristo-pharma.de

