



Oxalsäurearme Kost

In manchen Situationen muss auf den Oxalsäuregehalt in der Ernährung geachtet werden, um der Entstehung von Nierensteinen (Calciumoxalatsteine) vorzubeugen. Dies ist bei einigen Erkrankungen des Dünndarms der Fall (z. B. Kurzdarmsyndrom, chologener Diarrhoe, akuter Schub eines Morbus Crohn). Auch eine Neigung zur Bildung von Calciumoxalatsteinen in den Nieren kann dies erforderlich machen, vor allem auch dann, wenn gleichzeitig ein Mangel an *Oxalobacter formigenes* vorliegt. Dieses Dickdarmbakterium produziert das Enzym Oxalyl-CoA-Decarboxylase und trägt somit entscheidend zum Abbau von Calciumoxalat im Darm bei.

Um die Gefahr einer Nierensteinbildung zu unterbinden, wird eine oxalatarme Kost empfohlen. Die Oxalatzufuhr sollte dann unter 50 mg pro Tag bzw. 10 mg pro Mahlzeit liegen. Dies lässt sich durch das weitestgehende Meiden sehr oxalatreicher Lebensmittel erreichen. Gleichzeitig ist es hilfreich, mit den Mahlzeiten reichlich Calcium aufzunehmen, um einen Teil des Oxalats im Darm zu binden.

Lebensmittel mit hohem bis sehr hohem Oxalatgehalt (Nährungswerte)

Gemüse und Hülsenfrüchte	Oxalsäure in mg pro 100 g
Erdnüsse	96 – 705
Grüne Bohnen	44
Mangold	650
Rhabarber	460
Rote Beete	181
Sauerampfer	500
Sojabohne, getrocknet	82-214
Spinat	442
Süßkartoffel	280-570
Tofu	3-280

Obst	Oxalsäure in mg pro 100 g
Erdbeere	16
Himbeere	16
Getreide und Getreideprodukte	Oxalsäure in mg pro 100 g
Weizenkleie	457
Nüsse, Samen	Oxalsäure in mg pro 100 g
Cashew-Kerne	231-262
Haselnüsse	167-222
Mandeln	431-490
Walnüsse	74
Sonstiges	Oxalsäure in mg pro 100 g
Kakaopulver	389
Milkschokolade	56
Zartbitterschokolade (40% Kakaoanteil)	88
Schwarzer Tee (100 ml Aufguss)	11,5-16,1

Quelle: (Die Gehalte können natürlichen Schwankungen unterliegen.) Ernährungsumschau 11/2009

Weitere unterstützende Maßnahmen:

- Wenn doch mal oxalatreiche Lebensmittel verzehrt werden, kann man den Gehalt durch Verwerfen des Kochwassers reduzieren
- Reichlich oxalatarme Ballaststofflieferanten (Vollkornprodukte, ggfs. feingemahlen oder feingeschrotet, Hülsenfrüchte)
- Lässt man Hülsenfrüchte keimen, reduziert sich ihr Oxalatgehalt
- Kein hochdosiertes Vitamin C (mehrere Gramm)
- Reichlich Flüssigkeit (2 – 2,5 Liter/Tag)
- Keine Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Sorbit, Maltit, Fruktose, etc.)
- Wenn verträglich, zu jeder Mahlzeit eine kleine Menge Milchprodukte verzehren

Diese Ernährungsinformation ersetzt keine Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.