

Lit-Control pH Balance

unterstützt Sie bei Ihrer
gesunden Ernährung

Lit-Control pH Balance

bei Kalziumoxalat-Steinen,
Steinen unbekannter Ursache
und zur Prophylaxe nach
Nierenstein-Entfernung
(Operation, Zertrümmerung)



- ▶ Erhält den normalen pH-Wert des Harns
- ▶ Hemmt die Kristallbildung und das Wachstum von Nierensteinen
- ▶ Schützt und regeneriert die Zellwand der Harnwege



Ein erklärendes Video sehen
Sie auf www.nierensteine.at

60 Kapseln/Packung

Dosierung:

2 Kapseln/Tag 1-0-1



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Nierensteinen.
Erhältlich in der Apotheke.



Glutenfrei
(auch bei Zöliakie geeignet)



Laktosefrei



Vegan



devicare
TAKING CARE OF YOU



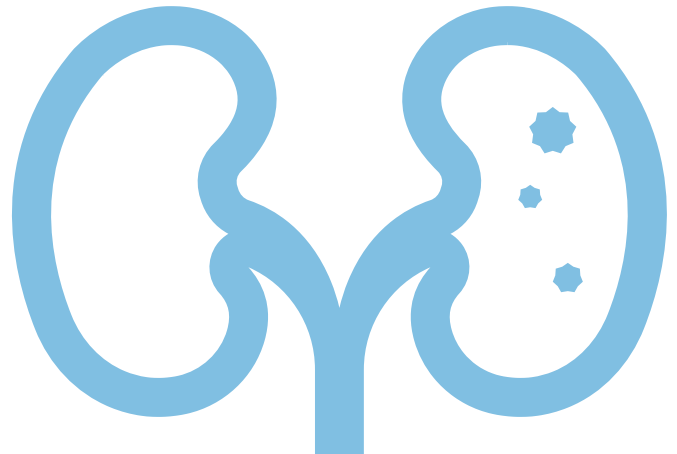
www.lit-control.at
www.nierensteine.at



**GERMANIA
PHARMAZEUTIKA**

Germania Pharmazeutika Ges. m. b. H.
Schuselkagasse 8 · 1150 Wien
Tel. +43 (0)1 982 33 99
Fax +43 (0)1 982 33 99-24
office@germania.at · www.germania.at

Bei Nierensteinen aus Kalziumoxalat, Steinen unbekannter Ursache und zur Prophylaxe



Tipps und Empfehlungen

Ernährungstipps bei normalen pH-Werten des Harns

Einige Empfehlungen*, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung – mit weniger Oxalat und mehr Phytat – das Auftreten von Nierensteinen vermeiden können



Lebensmittel, die Sie reduzieren sollten:

Keine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit viel Vitamin C oder Kalzium

Tierisches Protein, Salz



Fleisch



Wurst



Salz

Lebensmittel mit hohem Oxalatgehalt



Rhabarber



Spinat



Rote Rübe



Bohnen
(Hülsenfrüchte)



Süßkartoffeln



Schokolade



Nüsse



Tee
(schwarz)



Alkoholische Getränke



Softdrinks,
Cola



Empfohlene Lebensmittel:

Milchprodukte und Zitrusfrüchte sind in Maßen erlaubt

Obst



Bananen



Äpfel



Birnen

Gemüse



Brokkoli



Kraut/
Sauerkraut



Gurken

Lebensmittel mit hohem Phytatgehalt



Naturreis



Vollkorn



Weizenkeime,
Kleie/Hafer

Pflanzliches Protein



Kichererbsen



Tofu



Quinoa

* Han et al. "Nutritional and Medical Management of Kidney Stones", Humana Press 2019

Wie können Sie die Gesundheit Ihrer Harnwege unterstützen?



Machen Sie regelmäßig Bewegung



Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil



Trinken Sie mind. 2 Liter täglich (vorzugsweise Wasser)



Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich

Für weitere Informationen empfehlen wir die Ernährungsberatung einer Fachkraft. Angaben diätologisch geprüft.

FEDERLEICHT.AT
diät-ernährung-beratung

Lit-Control pH Balance

erhält den normalen pH-Wert des Harns und hemmt die Kristallisation

