

Dieet bij chronische nierinsufficiëntie

Naam :

Datum :

Specialist :

Diëtist :

Telefoonnummer :

0223 - 69 69 16

0223 - 69 69 27

0223 - 69 62 81

0223 - 69 63 29

Inhoud

	pag.
De nieren in optimale conditie houden.....	3
Chronische nierinsufficiëntie	3
Voeding bij chronische nierinsufficiëntie	3
Beperken van eiwitten	4
Beperken van natrium	6
Beperken van kalium	8
Meer informatie	10
Bijlage 1: Richtlijnen basisvoeding.....	11

De nieren in optimale conditie houden

De behandeling van chronische nierinsufficiëntie bestaat uit een aantal onderdelen, waaronder medicatie.

Naast de medicatie zijn dieetadviezen essentieel bij de behandeling van chronische nierinsufficiëntie. In deze brochure leest u hier meer over.

Chronische nierinsufficiëntie

Als de nieren altijd onvoldoende werken wordt dit chronische nierinsufficiëntie genoemd.

De nieren halen afvalstoffen uit het bloed en zorgen voor een juiste vochtbalans in het lichaam. Verder maken de nieren ook hormonen die betrokken zijn bij het regelen van de bloeddruk, de aanmaak van rode bloedcellen en bij het in standhouden van het kalkgehalte in de botten. Als de nierfunctie achteruit gaat zullen afvalstoffen moeilijker verwijderd worden uit het lichaam. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan zoals misselijkheid, jeuk en vermoeidheid. Tevens zal er meer vocht vastgehouden worden en kan er een hoge bloeddruk ontstaan.

Voeding bij chronische nierinsufficiëntie

Bij nierinsufficiëntie kunnen wijzigingen in de voeding het algeheel welzijn van de patiënt bevorderen. Door de inname van eiwit, vocht, natrium, kalium en fosfaat te beperken, kunnen complicaties en verslechtering worden teruggedrongen.

Een diëtist kan een dieet opstellen dat is afgestemd op de individuele behoeften en gezondheidstoestand.

Belangrijk hierbij is dat ondanks alle voedingsvoorschriften wel lekker gegeten en gedronken kan worden. In 2015 is er een nieuwe versie van het boek 'Eten met Plezier' uitgegeven. Hierin vind u dieetinformatie en recepten voor nierpatiënten.

Beperken van eiwitten

Wat is eiwit?

Eiwitten zijn voedingsstoffen die we dagelijks nodig hebben als bouwstenen voor ons lichaam. Ons lichaam, onder andere de spieren, bestaat uit eiwitten. Eiwitten hebben een rol bij het onderhoud en herstel van alle lichaamscellen.

Waarom een eiwitbeperkt dieet?

Bij chronische nierinsufficiëntie wordt geadviseerd het aantal eiwitten in de voeding te beperken. Dit leidt tot minder snelle achteruitgang van de nierfunctie.

De hoeveelheid eiwit die u per dag mag gebruiken is afhankelijk van uw nierfunctie. U ontvangt van de diëtist een voorbeelddagvoeding waarop staat aangegeven hoeveel gram eiwitten u per dag mag gebruiken.

Bij een eiwitbeperkt dieet zijn er **geen** voedingsmiddelen verboden. Het gaat om de totale hoeveelheid eiwit die u per dag binnenkrijgt. Binnen de toegestane maximale hoeveelheid eiwit per dag kunt u variëren.

Eiwit in de voeding

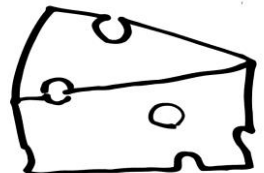
De volgende voedingsmiddelen bevatten **veel** eiwit:

- vlees, vis, gevogelte, wild
- melk en melkproducten
- kaas en eieren
- noten en pinda's
- sojaproducten
- peulvruchten

Deze producten heeft u in beperkte hoeveelheden wel nodig omdat ze andere waardevolle voedingsstoffen leveren.

De volgende voedingsmiddelen bevatten **weinig** eiwit:

- brood
- aardappelen
- groenten, fruit
- rijst
- deegwaren zoals macaroni en spaghetti.



De volgende voedingsmiddelen bevatten **geen** eiwit:

- margarine, roomboter, halvarine, bak- en braadvet en alle oliesoorten
- suiker
- zuurtjes, schuimpjes
- zoet broodbeleg
- thee, koffie, frisdrank, limonade
- bindmiddelen zoals: aardappelmeel, custard, maïzena
- kruiden, specerijen, azijn, bouillonpoeder, ketjap, mosterd, sambal, tomatenpuree.

Voldoende energie

Bij een eiwitbeperkt dieet is het belangrijk dat de voeding voldoende calorieën (energie) bevat. Wanneer de voeding te weinig calorieën bevat, valt u af en wordt er lichaamssweefsel afgebroken waarbij ook lichaamseiwitten. Dit kunt u het beste zoveel mogelijk voorkomen.

Raadpleeg uw diëtist wanneer u ondanks het volgen van de voorbeeldigvoeding onbedoeld gewicht blijft verliezen.



Beperken van natrium

Wat is natrium?

De woorden natrium en zout worden vaak door elkaar gebruikt. Natrium is een bestanddeel van zout.

Waarom een natriumbeperkt dieet?

Bij nierinsufficiëntie kan uw lichaam het natrium uit voeding niet goed verwerken. Dit kan leiden tot een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Hierdoor kan uw hart overbelast raken. Daarom is het nodig dat u minder natrium gaat gebruiken. U leest hier hoe u een natriumbeperkt (zoutarm) dieet kunt samenstellen en toch gezond en lekker kunt blijven eten.

Natrium in de voeding

Alle voedingsmiddelen bevatten van nature kleine hoeveelheden natrium. Daarnaast zit natrium in het zout dat vrijwel iedereen gebruikt om voedsel op smaak te brengen. Ook voedselproducenten voegen zout (en daarmee dus ook natrium) toe aan producten, om de smaak te verbeteren of om voedingsmiddelen langer houdbaar te maken. In plaats van zout wordt soms bouillon- poeder gebruikt. Het product bevat dan wel natrium, ook al is er geen zout gebruikt.

Hoe beperkt u de hoeveelheid natrium?

Warme maaltijd

De eenvoudigste methode is om de warme maaltijd zonder zout te bereiden. Dit houdt in dat u het beste verse producten (vlees, groente, aardappelen) zonder zout kunt bereiden. Natuurlijk kunt u het eten op smaak maken met kruiden of specerijen zonder zout. Ook kan een ui of knoflook veel smaak aan het eten geven. Gebruik zo min mogelijk kant-en-klaar producten. Ook sauzen, soep en jus kunt u beter zelf maken of in kleine hoeveelheden gebruiken. Deze worden namelijk langer houdbaar gemaakt door het toevoegen van zout. Soms is het mogelijk om een onderdeel van de warme maaltijd licht te zouten. Bespreekt u dit met uw diëtist.

Broodmaaltijden

Voor de broodmaaltijden kunt u gewoon brood met gewoon beleg (hartig en zoet) gebruiken. Besmeer dit wel met een ongezoeten botersoort.

Thee, koffie, karne(melk), pap, vla, yoghurt, fruit en vruchtensap zijn goed te gebruiken in een natriumbeperkt dieet.

Brood bevat vrij veel zout. Bij een ruim broodgebruik (meer dan 5 sneden) krijgt u al snel veel zout binnen. Dan is het verstandig om kaas en vleeswaren met minder zout te nemen. Vraag uw diëtist gerust om advies.

Natriumarme producten

Van een beperkt aantal producten bestaat een natriumarme variant. Op het etiket staat vermeld dat ze geschikt zijn voor een natriumarm dieet.

Deze producten mogen niet altijd gebruikt worden bij nierfunctiestoornissen! Het natrium is namelijk in deze producten vervangen door kalium. Hierover kunt u meer lezen op bladzijde 9.

Natriumrijke producten

Onderstaande producten bevatten veel natrium, neem ze bij uitzondering:

- soep, bouillon en hartige sauzen;
- smaakmakers als aroma (Maggi), ketjap, ketchup, currysaus, enz.;
- zure en zoute haring;
- gestoomde of gerookte vis (makreel, bokking);
- rauwe ham, rookvlees en gedroogde worstsoorten;
- zoutjes;
- snacks als kroket, frikadel, bamibal, Vietnamese loempia, pizza, saucijzenbroodje, enz.



Beperken van kalium

Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat een rol speelt bij belangrijke lichaamsfuncties zoals het geleiden van zenuwprikkels en naast natrium het regelen van de vochthuishouding.

De nieren houden de hoeveelheid kalium in uw lichaam in balans.

Waarom een kalium beperkt dieet?

Bij een verminderde nierfunctie kan het zijn dat er een overschot aan kalium in uw lichaam ontstaat. Dit teveel aan kalium is schadelijk voor uw gezondheid. Het **kan** dan nodig zijn om een kaliumbeperkt dieet te volgen. Overleg met de arts of diëtist of dit daadwerkelijk nodig is in uw geval.

Hoe beperkt u de hoeveelheid kalium?

Kalium komt in bijna alle voedingsmiddelen voor. Een kaliumbeperkt dieet betekent niet dat u al deze producten niet meer kunt kiezen.

Het gaat er vooral om dat u het gebruik van kaliumrijke voedingsmiddelen afwisselt met kaliumarmere producten. Hieronder ziet u een overzicht van voorbeelden van kaliumrijke en kaliumarme producten.

Kaliumarme producten	Kaliumrijke producten	Groenten met extra veel kalium
<ul style="list-style-type: none">- rijst- deegwaren (macaroni, spaghetti enz.)- thee- limonade- suiker- olie- (dieet) margarine- (dieet) halvarine- roomboter- jam- honing	<ul style="list-style-type: none">- aardappelen- fruit- vruchtensap- groente- soep- cacao- chocolade- melk- melkproducten- koffie- peulvruchten (erwten, witte bonen enz.)- noten- pinda's	<ul style="list-style-type: none">- spinazie- postelein- prei- raapstelen- tomaat

Adviezen voor kaliumbeperking

Meestal volstaan de onderstaande adviezen om de hoeveelheid kalium te verminderen.

- Varieer zo veel mogelijk in wat u eet.
- Neem alleen bij uitzondering soep of bouillon.
- Eet de ene dag aardappels en de andere dag rijst of deegwaren.
- Vervang koffie door thee; drink max. 2 koppen koffie per dag.
- Beperk u tot 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap per dag.

Overleg gerust met uw diëtist.

Let op!

Natriumarme dieetproducten zoals dieetzout of natriumarme Aromat bevatten veel kalium. Deze zijn bij een kalium- en natriumbepert dieet niet zondermeer te gebruiken!

Tip

Kalium is oplosbaar in water. Door aardappels enige uren voor het koken in kleine stukjes in ruim water weg te zetten en ze vervolgens af te gieten en met nieuw water te koken, gaat een gedeelte van het kalium verloren. Een nadeel hiervan is dat dit ook geldt voor de overige mineralen en de vitamine C.



Meer informatie?

Voor meer informatie over voeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum in Den Haag. Dit centrum geeft onder andere de Eettabel uit. Hierin staat hoeveel natrium en eiwit er in de gangbare voedingsmiddelen en gerechten zit. Met behulp van deze tabel kunt u de toegestane hoeveelheid natrium en eiwit gemakkelijker over de dag verdelen.

U kunt de Eettabel kopen in de ziekenhuiswinkel in het Gemini Ziekenhuis in de centrale hal, of tegen betaling aanvragen bij:

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag

Meer over voeding

Op de onderstaande websites vindt u veel informatie over gezonde voeding:

www.voedingscentrum.nl

www.nvdietist.nl

www.nierstichting.nl

www.nvn.nl (nierpatiënten vereniging)

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft dan neemt u op werkdagen contact op met de diëtist via telefoon 0223 - 69 69 16.

Bijlage 1: Richtlijnen basisvoeding

Deze tabel geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. Deze hoeveelheden heeft een gezond persoon minimaal nodig om goed gevoed te zijn.

De hoeveelheden die u nodig heeft is afhankelijk van verschillende factoren zoals bijvoorbeeld ziekte. Om deze reden kan niet worden weergegeven hoeveel u persoonlijk nodig heeft.

Aanbevolen hoeveelheden volgens de Schijf van Vijf

Basisvoeding	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70+-ers
Brood	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta peulvruchten)	200-250 gram 4-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram 3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	100-200 gram 2-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta
Groente	200 gram (4 groentelepels)	200 gram (4 groentelepels)	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Melk(producten)	450 ml melk (producten)	500 ml melk (producten)	650 ml melk (producten)
Kaas	30 gram kaas (1,5 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)	20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine	30-35 gram	25-30 gram	20-25 gram
Bak, braad- en frituurproducten, olie	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)	15 g (1 eetlepel)
Drinken (vocht)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

©Voedingscentrum

