

Voedingsadvies bij niercysten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

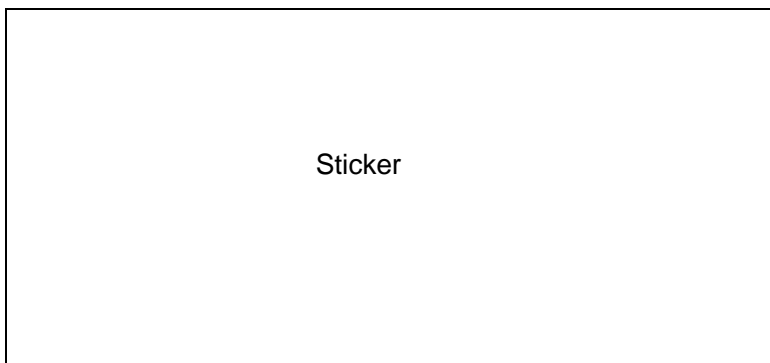
**albert
schweitzer**

Advies bestemd voor:

.....

Datum:

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



Inleiding

Uw specialist heeft u verwezen naar de diëtist omdat u niercysten heeft. In deze folder leest u meer over goede voeding bij cystenieren.

Wat zijn cystenieren?

Bij cystenieren groeien er cysten in de nieren. Cysten zijn holtes gevuld met vocht. Als cystes groeien of als er steeds meer cystes bijkomen, raken de nieren door verdrinking beschadigd. Hierdoor kan de nierfunctie achteruit gaan.

Cystenieren zijn niet te genezen. Door uw voeding aan te passen, kunt u de achteruitgang van uw nierfunctie wel vertragen.

De dieetbehandeling bij cystenieren bestaat uit een vochtverrijking (3-4 liter per dag), cafeïnebeperking, zoutbeperking en eiwitbeperking (alleen als uw nierfunctie achteruit gaat).

Vocht

Bij cystenieren zijn de nieren minder goed in staat om de urine te concentreren. Hierdoor plast u meer dan normaal en kunt u wat 'uitdrogen'.

Om uitdroging te voorkomen moet u dus meer drinken. U heeft dagelijks wel **drie tot vier liter** vocht nodig, bij voorkeur water.

Om perioden van uitdroging te voorkomen, is het belangrijk om **ook in de avond en nacht** voldoende te drinken, zet bijvoorbeeld een flesje water op uw nachtkastje.

Wat mag u drinken?

Drink bij voorkeur water. Kijk uit met dranken waar cafeïne in zit.

Andere dranken die u kunt nemen zijn:

- Zuivelproducten (500 ml/dag).
- Caloriearme dranken om het risico op het ontstaan van overgewicht te verlagen (bijv. water, frisdrank light (geen cola) of ranja light).
- Dranken zonder het stofje oxalaat, vanwege het risico op nierstenen. Gebruik daarom geen sap gemaakt van rabarber, bieten en spinazie.

Cafeïne

Door hoge concentraties cafeïne kunnen de cysten harder gaan groeien. Daarom adviseren we u om per dag **maximaal 200 mg** cafeïne te gebruiken.

Waar zit cafeïne in?

Cafeïne is ook bekend als coffeïne, theïne, matheïne en guaranine.

Het zit van nature in koffiebonen, theebladeren en cacao'sbonen.

Producten als koffie, thee, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk, energiedrankjes, energiesthots en drankjes met guarana bevatten veel cafeïne. Maar ook in producten zoals kauwgom en snoep kan cafeïne zitten.

Cafeïne is soms ook verwerkt in medicijnen vanwege de vaatverwijdende werking. Bijvoorbeeld in pijnstillers en pillen tegen hoofdpijn. Het advies is om bij gebruik van pijnstillers, alleen pijnstillers te gebruiken zonder toegevoegde cafeïne.

In de tabel hieronder ziet u hoeveel cafeïne er gemiddeld in een voedingsmiddel zit.

Product	Cafeïne (mg) per 100 ml of 100 gr	Standaard eenheid	Hoeveelheid cafeïne (mg) per eenheid
Filter koffie	45	Kopje 125 ml	56
Oplos koffie	45	Kopje 125 ml	56
Espresso	134	Kopje 50 ml	67
Decaf koffie	2.1	Kopje 125 ml	2.6
Zwarte thee	22	Kopje 125 ml	28
Groene thee	15	Kopje 125 ml	19
Rooibos of kruiden thee	0	Kopje 125 ml	0
Cola	11	Glas 200 ml	22
IJsthee	9	Glas 180 ml	16
Energiedrank	32	Blikje 250 ml	80
Chocolademelk	4	Beker 200 ml	8
Chocolademelk op basis van cacao poeder	17	Beker 200 ml	34
Pure chocolade	53	30 gram	16
Melk chocolade	17	30 gram	5

Zout

De bloeddruk gaat omhoog door het eten van zout. Dit geeft een groter risico op hart- en vaatziekten. Het is daarom belangrijk om minder zout (maximaal 6 gram) te gebruiken, zeker als uw nieren al minder goed werken.

Zout (natrium) wordt door bijna iedereen in de vorm van keukenzout gebruikt om het eten op smaak te brengen. Het meeste zout krijgt u echter binnen, doordat fabrikanten zout toevoegen aan voedingsmiddelen. Hierdoor kunt u ongemerkt veel zout binnen krijgen: gemiddeld zo'n tien tot twaalf gram zout per dag.

Wat betekent dit voor u?

Voeg geen zout toe tijdens het koken. Gebruik liever andere smaakmakers om uw eten op smaak te brengen. U kunt bijvoorbeeld enkelvoudige kruiden of specerijen gebruiken, zoals nootmuskaat, peper, paprikapoeder, basilicum of peterselie. Ook het meebakken van bijvoorbeeld ui, knoflook of paprika kan voor extra smaak zorgen. Er zijn ook kruidenmixen te koop zonder toegevoegd zout.

Ongeschikte zoutvarianten

- Zeezout, selderijzout, knoflookzout, uienzout, Herbamare original zeezout, Himalayazout, Keltisch zeezout etc. bevatten net zoveel natrium als keukenzout.
- Mineralezout^{*)} bevat bijna de helft minder natrium dan keukenzout. Jozo-vitaal en Losalt bevatten^{*)} een derde van de hoeveelheid natrium vergeleken met 'gewoon' keukenzout.
- In dieetzout^{*)} is het natrium grotendeels vervangen door kaliumchloride.
- Natriumarme smaakmakers^{*)}: natriumarme (strooi)aroma, bouillonblokjes, -korrels, -poeders, natriumarme juspoeder, ketjap (sojasaus), mosterd, sambal, tomatenpuree, natriumarme sauspoeder, kant-en-klare sauzen, mayonaise, tafelhoetzuur (augurken, atjar en uitjes).

**) Deze producten bevatten kaliumchloride (dieetzout). In veel natriumarme producten wordt kaliumchloride gebruikt als smaakvervanger van natrium. Als de nieren niet goed werken is kalium echter geen goede vervanging voor natrium. Let daarom goed op de ingrediënten die op de verpakking staan. Als kaliumchloride wordt vermeld, is het product voor u niet geschikt*

Broodmaaltijd

- Brood en broodvervangers zoals beschuit, crackers kunt u blijven gebruiken zoals u gewend bent.
- Boter en margarine: kies voor ongezouten (dieet)margarine, (dieet)halvarine of ongezouten roomboter.
- Beleg:

Kaas bevat veel zout. Kies voor kaas waar minder zout in zit, bijvoorbeeld Millner, Maaslander, cottage cheese, hüttenkäse. U kunt ook in de winkel om een kaassoort met minder zout vragen. Veel vleeswaren zijn door de fabrikant gezouten; zo blijven ze langer houdbaar. Dat is vooral bij spek, worst, bacon, salami, ham en gerookt vlees. Kies liever voor rosbief, fricandeau, kipfilet, kalkoenfilet, filet américain en de vleeswaren waarop staat dat ze geen of minder zout bevatten.

U mag ei eten (alle bereidingen), maar voeg geen zout toe. Alle soorten zoet beleg, pindakaas en sandwichspread zijn toegestaan.

Warme maaltijd:

Gebruik geen:

- Bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi, Aromat), ketjap (sojasaus), Worcestersaus, kip- of vleeskruiden, groente- en kruidenmixen, sambal en mosterd, tomatenpuree.
- Pakjes soep en saus en kant en klare soep en saus.
- Kant-en-klare (diepvries)maaltijden, pizza.
- Kant-en-klare en gepaneerde vleesproducten zoals rookworst, gekruid gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, slavinken en schnitzels.
- Groenten in blik of pot en bewerkte diepvriesgroenten zoals spinazie à la crème.
- Bij de productie van zuurkool wordt veel zout gebruikt. Afspoelen van de zuurkool heeft geen zin, omdat er toch veel natrium achterblijft. U kunt dit beter niet gebruiken.

Buitenlandse maaltijden, zoals Aziatisch, Surinaams, Italiaans of Afrikaans eten bevat vaak veel zout, sambal of producten als maggi en ketjap (sojasaus). Ook wordt er vaak gebruik gemaakt van boemboes, waar veel zout in zit. Daarnaast wordt in Chinees eten bijvoorbeeld ook vaak ve-tsin gebruikt.

Dit is een smaakversterker die natrium bevat. De maaltijden zijn erg zout en we raden u af deze maaltijden te gebruiken

Tussendoortjes

Gezouten noten en pinda's, chips, snacks zoals kroketten, hamburgers en frikadellen en zoute en zure haring bevatten veel zout.

Er zijn verschillende snacks/tussendoortjes die *geen zout* bevatten:

- Ongezouten noten of pinda's. Dop zelf de pinda's.
- Zelfgemaakte popcorn zonder zout bereid of gebruik de zoete variant.
- Plakje ontbijtkoek, eierkoek, slagroomsoesje/gebak
- Fruit

Wennen aan een andere smaak

Het is goed dat u zich realiseert dat u de eerste tijd aan zoutbeperkt eten moet wennen. U moet immers de zoute smaak 'afwennen'. Dit lukt het best door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. Geef uw smaakpapillen de tijd om te wennen aan maaltijden met minder zout, dit kan wel 6 weken duren. In het begin lijkt al uw eten smaakloos en flauw, maar u zult merken dat u er steeds beter aan went.

Eiwit

Het eiwitbeperkt dieet is bij cystenieren alleen nodig wanneer de nierfunctie verminderd is. Vraag dit bij twijfel na bij uw specialist. Adviezen voor een eiwitbeperkt dieet kunt u krijgen van een diëtist; uw specialist kan u doorverwijzen.

Kans op ondervoeding

Cystenieren zijn een risicofactor voor ondervoeding. Dat komt doordat de nieren (en lever) soms sterk vergroot zijn en dan tegen de maag kunnen drukken. Daardoor kan onterecht een 'vol gevoel' worden ervaren. Daarnaast kan de eetlust afnemen door het drinken van de drie tot vier liter vocht.

Aandacht voor uw voedingstoestand is dan ook erg belangrijk. Heeft u klachten of problemen met uw eten en/of drinken? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of diëtist.

Meer informatie

www.voedingscentrum.nl

Hier vindt u actuele informatie over gezonde voeding. Ook is er informatie verkrijgbaar over zoutarme recepten.

www.nierstichting.nl

Op deze website vindt u informatie over alles wat met de nieren te maken heeft én wat het betekent om een nierziekte te hebben. Daarnaast zijn er zoutarme recepten verkrijgbaar.

www.nvn.nl

De nierpatiëntenvereniging is een vereniging van vrijwilligers voor en door nierpatiënten. Zij behartigt de belangen van de nierpatiënt en geeft informatie en voorlichting over diverse onderwerpen.

www.nieren.nl

Dit is een online platform voor nierpatiënten, nierdonoren en naasten. Hier vindt u betrouwbare informatie over nierziekten en nierschade.

Websites die recepten en informatie geven over koken met minder zout:

- www.nosalt.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandagochtend, dinsdag en donderdag).

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2023
pavo 1454