

Voedingsadvies bij nierschade

Nierfalenvoorlichting

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

informatie

Advies bestemd voor:

.....

Datum:

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



Sticker

Inleiding

U bent door uw nefroloog verwezen naar de diëtist omdat uw nierfunctie achteruit gaat. In deze folder leest u voedingsadviezen die belangrijk zijn als uw nieren niet goed werken. U krijgt uitleg met welke voedingsstoffen en mineralen u rekening moet houden in uw voeding en waarom. Ook leest u in welke voedingsmiddelen deze stoffen zitten. Aan het einde van de folder krijgt u een aantal praktische tips.

Waarom een dieet bij nierfalen?

Een belangrijke taak van de nieren is het verwijderen van onder andere afvalstoffen en vocht. Normaal gesproken zou u de afvalstoffen uitplassen. Als uw nieren niet meer in staat zijn om de afvalstoffen voldoende uit uw lichaam te verwijderen, is een dialysebehandeling nodig.

Hierna leest u meer over de afzonderlijke voedingsstoffen en mineralen.

Zout

Als de nieren goed werken plast u al het natrium dat u met de voeding eet, er weer uit. De hoeveelheid natrium, en daarmee de hoeveelheid water, blijft daardoor constant.

Als de nieren minder goed werken, blijft er te veel natrium in het lichaam achter. U krijgt dorst, het lichaam houdt meer vocht vast en de bloeddruk stijgt.

Bij nierziekten zijn er meerdere redenen om minder zout te gebruiken:

- Een zoutbeperking vermindert verdere nierschade
- Ook is bekend dat bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen beter werken als u minder zout eet.
- Veel nierpatiënten krijgen 'plaspillen' voorgeschreven. Hoe meer zout (en daarmee natrium) er in het lichaam komt, hoe meer plaspillen nodig zijn.
- Tot slot verkleint u door minder zout te gebruiken de kans op hart- en vaatziekten en botontkalking.

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. Dit is bijna het dubbele van wat goed is.

Voor iedereen, maar zeker wanneer uw nieren niet goed werken, is het belangrijk dat u per dag maximaal 5 tot 6 gram zout binnenkrijgt. Dat is hetzelfde als 2000 tot 2400 mg natrium.

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 zout.

Ongeschikte zoutvarianten

- Zeezout, selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout, Keltisch zeezout etc. bevatten net zoveel natrium als keukenzout.

- Herbamare original kruidenzout en Aromat smaakverfijner bevatten veel zout. De natriumarme varianten bevatten kaliumchloride.
- Mineraalzout^{*)} 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, mosterd, sambal, tomatenpuree, natriumarme sauspoeder, kant-en-klare sauzen, mayonaise, tafelhoetzout (augurken, atjar en uitjes).

Geschikte zoutvarianten

Producten waar door de fabrikant geen zouten aan zijn toegevoegd, herkent u aan de vermelding: ‘geen zout toegevoegd’^{*)}, ‘ongezouten’, ‘bereid zonder zout’ of ‘zonder toevoeging van zout’^{*)}. Dit staat vaak in een blauw vak op de verpakking.

**) Deze producten kunnen kaliumchloride (dieetzout) bevatten. 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, Worcestersaus, kip- of vleeskruident, 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.

Uit eten

U kunt (eventueel vooraf) het restaurant vragen of een maaltijd zonder zout bereid kan worden. Als u toch kiest voor een maaltijd die zout bevat, kunt u die dag zoet sparen door bijvoorbeeld brood zonder zout te eten in plaats van gewoon brood. Ook kunt u die dag kaas en vleeswaren vervangen door zoet beleg.

Buitenlandse maaltijden, zoals Aziatisch, Surinaams, Italiaans of Afrikaans eten bevat vaak veel zout, sambal of producten als maggi en ketjap. 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. Als u zelf buitenlandse maaltijden wilt maken, achterin deze folders staan sites vermeld waar u geschikte recepten kunt vinden.

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 (max 2/dag)
- Apolinaris en Vichy mineraalwater, hier zit veel natrium in.

Wennen aan een andere smaak

Het is goed dat u zich realiseert dat u de eerste tijd aan natriumbepert 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

Eiwit is een voedingsstof die u dagelijks nodig heeft. De eiwitten in de voeding zijn de bouwstoffen voor uw lichaam. Bij de afbraak van eiwit ontstaat de afvalstof ureum. De nieren zorgen ervoor dat ureum uw lichaam verlaat.

Als uw nieren niet goed werken, wordt ureum onvoldoende uit uw lichaam verwijderd. Dit kan klachten geven, bijvoorbeeld moeheid, misselijkheid, braken, smaakverandering, jeuk en hoofdpijn.

Om klachten te voorkomen moet er precies zoveel eiwit in uw voeding zitten dat het genoeg bouwstoffen levert, maar niet te veel ureum geeft. Gebruik niet meer, maar ook niet minder dan voorgeschreven is.

Als u te weinig eiwit binnenkrijgt, gaat uw algehele conditie achteruit. Dit komt doordat er dan meer afbraak dan opbouw is.

Waar zit eiwit in?

Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, wild, vleeswaren, kaas, melk(producten), eieren, peulvruchten (zoals bruine en witte bonen, kapucijners), sojaproducten (tahoe, tempé), vleesvervangers, pinda's en noten. In brood, aardappelen en groente zit minder eiwit.

Wat betekent dit voor u?

De hoeveelheid eiwit die u per dag mag gebruiken, is onder andere afhankelijk van uw lengte en gewicht. We raden u het volgende aan:

- Vlees/vis/kip max. 100 g per dag
- Melkproducten max. 2 per dag
- Kaas/vleeswaren/pindakaas max. 3 per dag
- Ei max. 3 per week

Snoep bevat géén eiwit. U kunt vrij gebruik maken van fondant, roomborstplaat, boterbabbelaars, zuurtje, pepermunt, marshmallows, mentos, kauwgum, fruitcaramels, gomballen en Turks fruit.

Fosfaat

Fosfaat is een mineraal dat van nature voorkomt in voeding. Eén van de functies van fosfaat is het geven van stevigheid aan botten. Als uw nieren niet voldoende werken, kan er fosfaat in uw bloed achterblijven. Dit kan leiden tot:

- Botproblemen, zoals verkalking in gewrichten.
- Een versneld proces van aderverkalking, waarbij bloedvaten nauwer worden.
- Jeuk door ophoping van fosfaat onder de huid.

De hoeveelheid fosfaat is gekoppeld aan de eiwitname. Eiwitrijke producten bevatten namelijk ook veel fosfaat. Als de hoeveelheid eiwit in uw voeding wordt beperkt, wordt dus tegelijkertijd ook de hoeveelheid fosfaat die u binnenkrijgt minder.

Kant-en-klare producten bevatten veel kunstmatig toegevoegd fosfaat. Dit fosfaat wordt door uw darmen voor honderd procent opgenomen en komt in uw bloed terecht. Fosfaat dat van nature voorkomt in voeding, wordt maar voor zestig procent opgenomen door uw darmen.

Naast kant-en-klare producten, zit er ook veel fosfaat in smeerkaas, licht frisdrank en cola. Deze producten kunt u beter niet gebruiken.

Fosfaatbinders

Soms is het nodig zogeheten fosfaatbinders te gebruiken.

Fosfaatbinders zorgen ervoor dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed wordt opgenomen, maar via het maag-darmkanaal het lichaam verlaat. Als u fosfaatbinders moet gebruiken, is het belangrijk dat u deze tijdens het eten gebruikt.

Kalium

Kalium heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuw-prikkels. Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Als uw nieren goed werken, wordt kalium weer uitgeplast. Als uw nieren niet voldoende werken, blijft er te veel kalium in uw lichaam achter. Dit kan onder andere leiden tot hartklachten, zoals hartritmestoornissen.

Waar zit het in?

Veel kalium zit in aardappelen, groente, peulvruchten, fruit, vruchtensap, koffie, melkproducten, chocolade, noten. Ook wordt in veel natriumarme producten kaliumchloride (ook wel 'dieetzout' genoemd) gebruikt als smaak-ervanger van natrium.

Let daarom goed op de ingrediënten die op de verpakking staan. Als kaliumchloride wordt vermeld, is het product voor u niet geschikt.

Wat betekent dit voor u?

We raden u aan om:

- Het gebruik van koffie te beperken tot ongeveer twee per dag. U kunt koffie vervangen door thee.
- Per dag maximaal één stuk fruit of één klein glaasje vruchtensap te gebruiken. Vruchtensap kunt u ook vervangen door limonade of frisdrank (liever geen light frisdrank of cola light). Banaan, mango, kersen en meloen bevatten veel kalium.
- Een paar keer per week aardappelen te vervangen door rijst of pasta.
- Per dag maximaal twee melkproducten te gebruiken, zoals (karne)melk, yoghurt of vla.
- Stampot bevat veel aardappelen en dus veel kalium. Houd hier de rest van de dag rekening mee door bijvoorbeeld minder koffie en/of fruit te gebruiken.
- Matig te zijn met chocolade, noten en pinda's. Denk ook aan beleg, zoals hazelnoot- en chocoladepasta, pindakaas.

Als uw kaliumwaarde té hoog wordt ondanks bovenstaande richtlijnen, kan er een poliklinische afspraak worden gemaakt.

We raden u het volgende aan:

- Fruit/sap max. 2 per dag
- Aardappelen/rijst/pasta max. 3 stuks/150 g per dag en varieer
- Groente max. 200 g per dag
- Melkproducten max. 2 per dag
- Koffie max. 2 per dag

Vocht

Alleen van toepassing als uw dialyse al is gestart of als uw arts aangeeft dat het nodig is.

Teveel vocht in uw lichaam leidt tot oedeem (vochtophoping bij enkels, handen en longen). U kunt hierdoor benauwd worden en uw bloeddruk kan stijgen. Daarom is het belangrijk om bij de start van de dialyse rekening te houden met vochtbeperking.

Bij een vochtbeperking is een natriumbeperving heel belangrijk. Hoe meer natrium u gebruikt, hoe meer dorst u zult krijgen en hoe meer u gaat drinken. Vochtbeperking is moeilijk vol te houden als u teveel natrium blijft gebruiken.

U krijgt het meeste vocht binnen door het drinken van bijvoorbeeld water, koffie, thee en melk, maar ook met vast voedsel bijvoorbeeld fruit. Ook uw warme maaltijd bevat vocht (inclusief toetje), maar hiermee is al rekening gehouden bij uw vochtbeperking. U hoeft deze dus niet mee te tellen.

Hieronder ziet u een overzicht van gemiddelde inhoudsmaten. Het is verstandig om de inhoud van uw eigen kopje/glas na te meten.

Inhoudsmaten (gemiddeld)			
Mok	250 ml	Diep bord	250 ml
Gewoon kopje	125 ml	Soepkop	200 ml
Klein kopje	75 ml	Dessertschaaltje	150 ml
Glas	150 ml	Sauslepel	25 ml
Wijnglas	100 ml	IJsklontje	15 ml
Borrelglas	35 ml	Portie fruit	100 ml

Het gebruik van alcohol

Alcohol heeft een bloeddruk verhogende werking. Drink daarom liever niet elke dag alcohol. Als u alcohol drinkt beperk het dan tot één glas per dag voor vrouwen en twee glazen per dag voor mannen. Door een andere lichaamssamenstelling verdragen vrouwen alcohol minder goed dan mannen.

Drop

Eet liever geen drop. Het bevat glycyrrhizine en dit kan een bloeddruk verhogende werking hebben. Het is een grondstof voor alle dropsoorten, zowel zoete als zoute drop, laurierdrop en Engelse drop. Drink ook geen zoethoutthee en sterrenmixthee, ook dit bevat glycyrrhizine.

Stervrucht

Stervrucht (sterfruit) is ook bekend onder de naam carambola. We raden nierpatiënten dringend af om sterfruit te gebruiken. Na het eten van sterfruit kunnen *na ongeveer zes uur klachten optreden* zoals de hik, verwardheid, gevoelloosheid van ledematen, epileptisch consult. Dit heeft te maken met een stof die van nature in sterfruit zit (neurotoxine). *Gebruik dus geen stervrucht of sappen waarin het sap van stervrucht verwerkt is.*



Afb. Stervrucht of carambola^()*

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.

Vraag de recepten aan via www.nierstichting.nl/recepten. U krijgt de recepten digitaal toegestuurd.

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

Nieren.nl is een online platform voor nierpatiënten, hun naasten en andere betrokkenen. Nieren.nl biedt uitgebreide informatie over nierziekten, behandelmethoden en het leven met nierschade. Op Nieren.nl staat ook informatie over voeding en dieet, de site bevat zelfs de volledige inhoud van het dieetboek 'Eten met plezier', inclusief de recepten.

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

- www.nosalt.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- <https://www.lifesabout.nl/receptenindex/> (een persoonlijk blog)
- www.niernieuws.nl/recepten

Kookboek Spice Wise

In dit boek laat SVH Meesterkok Michel Hanssen stap voor stap zien hoe hij magische kruidenmixen maakt en gebruikt. Alle recepten in dit boek zijn zonder toegevoegd zout.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u 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).

De afbeeldingen in deze folder die gemerkt zijn met een () zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com*

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2018
pavo 0870