

Voedingsadvies bij niercysten

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

Uw nefroloog heeft u verwezen naar de diëtist omdat u niercysten heeft. In deze folder leest u wat goede voeding is bij cystenieren.

Wat zijn cystenieren?

Cystenieren zijn nieren waarin cysten zitten. Cysten zijn holtes gevuld met vocht. Als cystes groeien of als er steeds meer cystes bijkomen, raken de nieren 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.

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 cacaobonen. U vindt dit terug in producten als koffie, thee, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk, energiedrankjes, energieshots en drankjes met guarana. Maar ook in producten met extra cafeïne, zoals kauwgom, snoep en water.

Cafeïne maakt vanwege de vaatverwijdende werking soms ook deel uit van medicijnen zoals 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
Koffie: filter	70	Kopje 125 ml	85
Koffie: instant, oplos	50	Kopje 125 ml	60
Koffie: espresso	130	Kopje 50 ml	65
Koffie: decafé	2,5	Kopje 125 ml	3
Thee: zwart (gewoon)	30	Kopje 125 ml	40
Thee: groen	15	Kopje 125 ml	20
Thee: rooibos of kruiden	0	Kopje 125 ml	0
Cola	10	Kopje 125 ml	18
IJsthee	9	Glas 180 ml	16
Energiedrank	30	Blikje 250 ml	80
Energieshot	135	Blikje 60 ml	80
Chocolademelk	2	Beker 180 ml	4
Chocolade: puur	40	30 gram	14
Chocolade: melk	20	30 gram	8

Cafeïnevrije koffie, rooibos-/kruidenthee en cafeïnevrije cola en Bambu koffie zijn goede vervangers.

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 dan wel drie tot vier liter vocht nodig.

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

Wat te drinken?

Het overgrote deel van het drinkvocht moet u halen uit dranken zonder cafeïne. Daarnaast heeft het de voorkeur te kiezen voor:

- Dranken zonder cafeïne, zoals zuivel (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.

Zout

Het komt vaak voor dat hoge bloeddruk gevoelig is voor de inname van zout (natrium). Dit wil zeggen dat de bloeddruk lager wordt als er minder zout wordt gebruikt.

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 toegevoegd zout.

Ongeschikte zoutvarianten

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

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

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.

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

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
april 2019
pavo 1454