Voeding bij chronische nierinsufficiëntie

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

De nieren verwijderen afvalstoffen uit het bloed via de urine en zorgen voor een juiste vochtbalans in het lichaam. Verder produceren de nieren ook hormonen die betrokken zijn bij het regelen van de bloeddruk, de aanmaak van rode bloedcellen en het in standhouden van het calciumgehalte in de botten. Als de nierfunctie achteruit gaat, zullen afvalstoffen moeilijker verwijderd worden uit het lichaam. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan zoals misselijkheid, braken, verlies van eetlust, jeuk en vermoeidheid. Tevens zal er meer vocht vastgehouden (gezwollen voeten, kortademigheid) worden en kan er een hoge bloeddruk ontstaan.

Als er wordt gesproken over een 'dieet', denkt men meestal dat er niets meer mag gegeten worden. Niets is minder waar. Een patiënt met chronische nierinsufficiëntie heeft immers voldoende calorieën nodig, aangezien een goede voedingstoestand zeer belangrijk is.
Uiteraard krijgen hierbij bepaalde voedingsmiddelen de voorkeur op andere. De zieke nier is immers niet meer in staat om alle afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.
Diëten betekent hier dus niet zozeer 'minder' eten, maar 'anders' eten!

In deze brochure trachten we een idee te geven van wat 'goed' en 'minder goed' is voor een nierpatiënt. Aangezien het bij elke patiënt anders verloopt, is een individuele benadering wenselijk. Daarom zal uw diëtiste uitgebreid met u het dieet bespreken en een persoonlijk voedingsadvies geven.

Aarzel niet om, bij vragen of problemen, uw diëtist(e) te raadplegen.

1 Zout

Natrium (Na+) komt voornamelijk voor onder de vorm van zout (natriumchloride of NaCl). Zout is zo sterk in onze dagelijkse voeding aanwezig dat we veel te veel natrium innemen. Onder zout verstaan we : keukenzout, zeezout, zout verrijkt met jodium, selderijzout... Te veel zout is schadelijk en meestal is het gebruik ervan een gewoonte.

Natrium is nodig voor de normale functie van het hart, de nieren, de zenuwen en andere organen. Als de nieren niet meer goed functioneren, kan te veel natrium in uw voeding echter leiden tot een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat u een natriumarm of **zoutarm dieet** volgt **(max. 5 – 6 g zout per dag!)**.

Tips voor minder zoutgebruik

- Voeg zelf geen zout toe aan de bereidingen. Gebruik verse producten van goede kwaliteit en breng op smaak met kruiden of specerijen (nooit met dieetzout). Let op met kruidenmengelingen die meestal zout bevatten!
- Vermijd voedingsmiddelen en bereidingen uit de handel waar al zout aan toegevoegd is, zoals bereide gerechten, voedingsmiddelen uit blik of glas. Lees de etiketten om te weten hoeveel zout deze bevatten. Opgelet : 1 g natrium = 2,5 g zout!
- Bestrooi de aardappelen met peterselie of bieslook. Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika of tuinkruiden toe. Marineer het vlees of voeg wat rode wijn toe aan de bereiding. Voeg bij de vis witte wijn, citroen of groene kruiden toe.
- Gebruik geen keukenzout of zeezout bij de bereidingen.
- Vertrek zoveel mogelijk van verse producten.
- Breng de voeding op smaak met kruiden en specerijen.
- Koop geen kant-en-klare voedingsmiddelen in blik, glas, brik of bereide diepvriesproducten.
- Bestrooi de aardappelen met peterselie, selder of bieslook.
- Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika

of tuinkruiden toe.
- Kruid gerechten volgens de kruidenwijzer.

2 Vochtbeperking

Gezonde nieren verwijderen het teveel aan vocht uit het lichaam. Bij een verminderde nierfunctie stapelt vocht zich dus op. Dit kan leiden tot longoedeem (= vocht in de longen) en te veel vocht in de benen. Om dit te vermijden, wordt de drankconsumptie beter beperkt.

Tips voor een vochtbeperking

- Verdeel de vochtinname over de hele dag.
- Gebruik kleine kopjes en glazen.
- Neem uw medicatie zoveel mogelijk in met de drank van de maaltijd.
- Om uw mond te bevochtigen, kunt u een schijfje citroen of een waterverstuiver gebruiken. U kunt eventueel ook op een ijsblokje zuigen.
- Drink bij voorkeur gekoelde drank (niet te zoet en niet te zout) met kleine teugjes.
- Vermijd zoutrijke, suikerrijke, sterk gekruide of pikante gerechten, dit om het dorstgevoel te beperken.
- Gebruik luchtbevochtigers.

Schema vochtbeperking

VOCHTBEPERKING: _____ ml

Ontbijt: _____ ml

_____ ml koffie of thee
_____ ml melk of melkdranken
_____ ml water

Middag: _____ ml

_____ ml water

16 uur: _____ ml

_____ ml koffie of thee
_____ ml melk of melkdranken

Avond: _____ ml

_____ ml koffie of thee
_____ ml melk of melkdranken
_____ ml water

3 Voeding - detail

Kruiden en specerijen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Alle verse & gedroogde tuinkruiden: bieslook, kervel, peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, laurier... Specerijen: peper, paprika, curry, kaneel, look, muskaatnoot, saffraan, vanille... Kruidenmengelingen zonder toegevoegd zout Met mate: mosterd, pickles, tomatenpuree, tomatenketchup	Keukenzout, zeezout, selderijzout Dieetzout (kaliumchloride) Sojasaus, oosterse vis- en oestersaus Alle gemengde kruiden: spaghettikruiden, kip-kruiden, barbecuekruiden, herbamare kruiden... Worcestersaus, tabasco...

De kruidenwijzer kan gebruikt worden als ondersteuning in de maaltijdbereiding.

Groenten

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Verse groenten zonder toevoeging van zout Niet-bereide diepvriesgroenten Met mate: zoutarme groenteconserven	Zeewier Diepvriesgroenten met saus en/of room Gewone groenten in blik of glas

Soep

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Met mate: zoutarme soep en bouillon	Soep uit blik of pakjes

Opgelet met soep, dit bevat zowel vocht als zout.

Vetstoffen en sauzen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Zoutarme minarine of margarine (< 1/3de verzadigde vetten) Zoutarme, zachte of vloeibare bak- en braadvetten (< 1/3de verzadigde vetten) Olie Frituurolie Zoutarme mayonaise, dressing, slasaus, vinaigrette	Boter, reuzel Alle gewone bak- en braadvetten Kokosolie, palmolie Kokosvet, frituurvet kant-en-klare mayonaise, dressing, slasaus vinaigrette en slasauzen

Eieren

Met mate te gebruiken (mits gebruik toegestane vetstof).

Vlees en vleeswaren

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Alle soorten vers vlees Onbereid diepvriesvlees Zelfbereide verse vleeswaren: rosbief, koude kip, runds- en kalfstong, kalkoengebraad, kalfsgebraad, kalkoenroulade, varkensgebraad, soepvlees... Zelfbereide vleessalades op basis van mager vlees en zoutarme mayonaise	Alle bereide vleessoorten: worst, gehakt, vogelnestjes, worst, schnitzels, cordon bleu, Zwitserse schijf... Orgaanvlees (lever, nier, hersenen, hart, zwezerik) Bereid diepvriesvlees Alle sterk gezouten vleeswaren: filet d'Anvers, filet de Saxe, gerookte ham... Alle vleeswaren (magere & vette): kippenham, kalkoenham, ham, salami, paté, vleessalade... Alle vleesconserven: corned beef, weense worstjes, ravioli... Orgaanvlees

Vis en viswaren

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Alle soorten verse vis Niet-bereide diepvriesvis Zelfbereide vissalades op basis van mayonaise/dressing zonder zout. Zoutarme visconserven	Alle in de handel bereide verse vis: vissalade, vispannetje, visschelp, vispastei... Alle in de handel bereide diepvriesvis: fish sticks, calamares, gepaneerde visfilet... Alle gerookte of gepekelde vis: gerookte zalm, heilbot, paling, forel, makreel, sprot, maatjes, ansjovis, rolmops... Garnalen, oesters, wulken, mosselen, krab, kreeft, sint-Jakobsschelp, scampi Gewone visconserven: pilchards, sardienen, tonijn...

Brood en graanproducten

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Zoutarm bruin, volkoren of wit brood Zoutarme beschuiten en cracotten Zoutarme peperkoek Koekjes en gebak met mate	Gewoon brood Koekenbrood, ontbijtkoeken Cornflakes en allerhande ontbijtgranen Gewone beschuiten en cracotten gewone peperkoek

Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Gekookte aardappelen zonder zout Puree bereid zonder zout Frieten bereid zonder zout Rijst of deegwaren bereid zonder zout Zelfrijzende bloem, bakpoeder	Kant-en-klare gerechten: puree, allerhande soorten kroketten, spaghetti bolognaise, pizza, ...

Kaas

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Platte kaas Mascarpone, mozzarella, verse geitenkaas, verse kaas (Philadelphia) Zoutarme kaas: zie kaaswijzer	Jonge kaas Alle belegen, oude of gegiste kazen: Oud Brugge, Brie, Feta, Mimiclette, Parmezaan, Roquefort, Gruyère... Alle smeerkaas

Melk en melkproducten

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Melk Soja-, rijst-, haverdrink Karnemelk en –pap, karnemelkdranken Alle yoghurtsoorten Pudding	Chocomelk

Fruit

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Vers fruit met mate Ingelegd fruit Gekonfijt en gedroogd fruit met mate	

Suiker, suikerwaren en versnaperingen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Gelei, suiker, confituur, honing, marmelade appel- en perenstroop Ongezouten noten en notenmengeling Speculoospasta	Pindakaas Drop Chocolade en snoep Gezouten noten, chips, olijven en aperitiefkoekjes

Dranken

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Mineraalwater, spuitwater Max. 50mg natrium per liter Koffie, thee Frisdrank: te bespreken met diëtist(e)	Sterk gezouten mineraalwater, bijvoorbeeld: Vichy, Schweppes, Badoit, Gerolsteiner, soda, Tönissteiner Fruitsap Tomatensap en groentesap in brik of glas Alcohol: enkel indien toegelaten van de arts

Dranken worden qua hoeveelheid aangepast aan de noodzakelijke vochtbeperking.

Notities

Contact

Dieetafdeling Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Dieetafdeling Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Dieetafdeling Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Dieetafdeling Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6157-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 23/12/2022**