Voeding bij peritoneale dialyse en diabetes

azdelta

Inhoud

1. Vochtbeperking 4
2. Zout 4
3. Diabetes 6
- Doel van de behandeling
- Beweging
- Voeding
- Koolhydraten
- Hypoglycemie
- Zoetstoffen
- Vezels
- Eiwitten
- Vetten
- Cholesterol
- Invloed op de opnamesnelheid van koolhydraten

4. Voedingsmiddelenlijst 17
- Graanproducten
- Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen
- Zoetigheden
- Fruit
- Groenten
- Zuivelproducten
- Vlees, gevogelte, vis en vervangproducten
- Vetstoffen en saus
- Kruiden en specerijen
- Drank: met mate! Vocht! Kalium!

5. Schema vochtbeperking 24
6. Dagschema 25
- Ontbijt
- Tussendoor
- Warme maaltijd (zonder zout bereid)
- Tussendoor
- Tweede broodmaaltijd
- Laatavond

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Peritoneale dialyse (spoelingen via het buikvlies) is een bloedzuiveringsmethode in het lichaam waarbij het buikvlies (peritoneum) gebruikt wordt als filter.
Het buikvlies is een dun vlies dat de organen bedekt en dat zeer rijk is aan kleine bloedvaten. Het is een half doorlaatbaar membraan, wat betekent dat sommige stoffen wel doorgelaten worden (bv. water, zouten, afvalstoffen zoals ureum) en andere stoffen niet worden doorgelaten (bv. bloedcellen). Het buikvlies werkt dus als een soort kunstnier.

Het dieet bij peritoneale dialyse is niet zo strikt als bij hemodialyse doordat de dialyse dagelijks gebeurt. Meestal zal een zoutbeperking in combinatie met een vochtbeperking voldoende zijn. Daarnaast moet je ook het diabetesdieet volgen.

Via de spoelzakken is er verlies van lichaamseiwitten waardoor individueel een extra inname van eiwitten nodig kan zijn. Dit wordt opgevolgd door een diëtist(e).

Een deel van de suiker die in de dialysevloeistof aanwezig is, wordt in het lichaam opgenomen. Dit kan leiden tot ongewenste gewichtstoename waardoor caloriebeperking in het dieet wenselijk kan zijn.

De diëtisten en de afdeling nierziekten

1 Vochtbeperking

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

Tips

- **Verdeel** de vochtinname over de hele dag.
- Gebruik **kleine** kopjes en glazen.
- Neem je **medicatie** zoveel mogelijk in met de drank van de maaltijd.
- Om je mond te **bevochtigen**, kan je een schijfje citroen of een waterverstuiver gebruiken. Je kan 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.

2 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 te veel natrium innemen. Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout, jodiumzout, 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 je voeding leiden tot dorst, vochtophoping (oedeem) en een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat je **een natriumarm of zoutarm dieet volgt (max. 5 - 6 gram zout per dag! Dit betekent 2 – 2,4 gram natrium per dag!).**

Minder zout staat niet gelijk aan minder smaak! Verwacht niet dat je een zoutarme maaltijd meteen smakelijk vindt, maar hou er rekening mee dat je smaakpapillen zich in amper drie weken aanpassen aan minder zout.

Tips

- **Voeg zelf geen zout toe** aan 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 gram natrium = 2,5 gram zout!**
- Bestrooi aardappelen met **peterselie of bieslook**. Voeg aan puree gebakken uitjes, rode en groene paprika of tuinkruiden toe.
- Marineer je vlees of voeg wat rode wijn toe aan de bereiding.
- Voeg bij vis witte wijn, citroen of groene kruiden toe.
- Zet het zoutvat niet meer op tafel, zodat je niet in verleiding komt om je gerechten bij te zouten.

3 Diabetes

Doel van de behandeling

De behandeling van **diabetes** is erop gericht om het bloedsuikergehalte (glycemie) zo normaal mogelijk te houden. Om dit te bereiken, moet je altijd streven naar:

- een aangepaste, evenwichtige voeding (regelmaat is heel belangrijk!)
- een gezond lichaamsgewicht
- het vermijden van complicaties

Een goede regulering van je suikerspiegel krijg je door een optimaal evenwicht tussen **aangepaste voeding, de hoeveelheid insuline en voldoende lichaamsbeweging**.

Beweging

Een actieve levensstijl is voor iedereen gezond. De aanbeveling luidt om minstens 30 minuten per dag matige fysieke activiteit in te bouwen. Dat zorgt voor een betere lichamelijke en geestelijke conditie. Een matig fysieke inspanning betekent dat je iets sneller en iets dieper gaat ademen dan normaal. Bijvoorbeeld: fietsen, stevig doorstappen, joggen, zwemmen, dansen, ... Dagelijks bewegen is voordeliger dan een keer per week intensief te sporten.

Beweging heeft een gunstig effect op:

- de bloeddruk
- de botdichtheid (stevige botten)
- het lichaamsgewicht
- het risico op hart- en vaatziekten

Lichaamsbeweging heeft extra positieve effecten voor mensen met diabetes.
Het zorgt voor:

- lagere waarden van de bloedglucose
- een betere werking van de insuline
- extra stimulatie van de bloedsomloop

Voeding

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor zetmeel en suikers, die onder verschillende vormen in onze voeding voorkomen:

- **zetmeel** in aardappelen, brood, deegwaren, rijst, andere graanproducten en peulvruchten.
- **vruchtensuiker of fructose** in fruit en fruitsap, groenten en honing.
- **melksuiker of lactose** in melkproducten.
- **druivensuiker, glucose of dextrose** in sommige fruitsoorten, snoepgoed, stroop, honing, ...
- **gewone suiker, riet- en bietsuiker of sucrose of sacharose** is onder meer de suiker die toegevoegd wordt aan frisdranken, confituur, snoep, gebak, koekjes, ijs, pudding, yoghurt ...

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof voor het lichaam. In een evenwichtige diabetesvoeding is er speciale aandacht voor de hoeveelheid, de soort en de verdeling van de koolhydraten over de dag.

Alle koolhydraten die uit de voeding worden opgenomen, worden tijdens de vertering omgezet in enkelvoudige suikers, hoofdzakelijk **glucose**, die via de bloedbaan naar de lever en de spiercellen worden getransporteerd.

Hoeveelheid koolhydraten

De hoeveelheid koolhydraten die je lichaam nodig heeft, is afhankelijk van je energiebehoefte (50% tot 55% van de totale energie wordt geleverd door koolhydraten). Hoeveel energie je precies nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht, lengte en lichamelijke activiteit.

De insulinetherapie wordt individueel afgestemd op de

hoeveelheid koolhydraten in je voedingspatroon, waarbij we rekening houden met de fysieke activiteit. Daarom is het bij insuline-afhankelijke diabetes belangrijk om bij elke maaltijd een vaste hoeveelheid koolhydraten te eten.

Soorten koolhydraten

Trage koolhydraten neem je traag op in het bloed. Ze veroorzaken dus een langzame stijging van de bloedglucose. Belangrijke bronnen hiervan zijn bruin of volkorenbrood, volkoren of bruine rijst of pasta, aardappelen, groenten, peulvruchten en havervlokken.







Middelsnelle koolhydraten worden iets sneller dan trage koolhydraten opgenomen in het bloed. Belangrijke bronnen hiervan zijn ongesuikerde melkproducten en fruit.





Snelle koolhydraten veroorzaken een snelle stijging van de bloedglucose en leveren vaak veel energie en weinig andere nuttige voedingsstoffen. Die vorm van koolhydraten vind je vooral terug in zoetigheden zoals snoep, koeken, gebak, frisdranken, fruitsap. Deze suikerrijke producten vermijd je dus beter.





Verdeling koolhydraten

Een gezonde voeding schrijft voor om drie maal per dag een hoofdmaaltijd te eten, namelijk een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal. Bij elk van deze maaltijden neem je best een bron van trage koolhydraten in.
Bij diabetes **zonder insulinebehandeling** komt de koolhydratenverdeling op de tweede plaats. Hier ligt de nadruk op een gezonde voeding, eventueel met de nodige energiebeperking.

Bij **insulineafhankelijke diabetes** is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten regelmatig te verdelen over de dag. Een evenwichtige voeding met drie hoofdmaaltijden die voldoende koolhydraten per maaltijd bevat, is aanbevolen. Afhankelijk van de insuline kan er gewerkt worden met tussendoortjes die al dan niet koolhydraten bevatten. Vraag hierover meer informatie aan de diëtist of het diabetesteam.

Hypoglycemie

Hypoglycemie betekent een glycemiewaarde lager dan 65 mg/dl en ontstaat wanneer er onvoldoende suiker in de bloedbaan aanwezig is.
Deze toestand kan ontstaan door:

- een onjuiste dosering en/of onjuiste toediening van de insuline.
- een te beperkte voedselinname met onvoldoende hoeveelheid koolhydraten.
- niet-geplande of niet goed voorbereide fysieke activiteiten (sport, arbeid ...).

Symptomen

De belangrijkste eerste verschijnselen bij hypoglycemie zijn:

- zweten
- beverig gevoel
- duizeligheid
- bleekheid
- moeheid
- honger
- hoofdpijn
- slecht zien

Het ontstaan en het verloop van de klachten en de tekens bij hypoglycemie kunnen **sterk individueel verschillen**.

Alcohol en hypoglycemie

Het is belangrijk te vermelden dat alcohol bij iedereen de bloedsuiker verlaagt. Bij diabetici kan alcoholgebruik (voornamelijk op een bijna lege maag) een gevaarlijke hypoglycemie veroorzaken. Alcohol drink je best bij een maaltijd of een koolhydraatrijke snack om laattijdige hypo's achteraf te vermijden.

Hoe een hypoglycemie oplossen?

De eerste verschijnselen van een hypo kunnen al vlug verdwijnen bij inname van **15 gram snelwerkende suikers**.

Voorbeelden van 15 gram *snelwerkende suikers* zijn:

- 3 klontjes suiker (van 5 gram) of 5 klontjes druivensuiker (van 3 gram)
- 1 zakje hypo-fit gel

Bij een vochtbeperking is het aan te raden de hypo-fit gel te gebruiken i.p.v. een flesje Sprite. Voor een goede werking van de gel, moet deze worden opgenomen via het mondslijmvlies! Laat de gel dus wat inwerken in je mond voor je ze door slikt.

Vaak worden te veel suikerhoudende dranken of suikers gebruikt ter compensatie van de hypoglycemie met een te sterke stijging van de bloedsuiker nadien als gevolg. Het is beter om 20 minuten na inname van de snelwerkende suikers iets te nemen met traagwerkende koolhydraten om te zorgen dat het glucosegehalte in je bloed op peil blijft tot de volgende maaltijd.

Voorbeelden van *traagwerkende koolhydraten* zijn:

- 30 gram bruin brood met toegelaten toespijs
- 125 ml magere (fruit)yoghurt met zoetstof of 250 ml ongesuikerde magere natuuryoghurt
- 1 droge koek

Als de symptomen na 20 minuten niet verdwenen zijn, mag je een tweede portie snelwerkende suikers eten.

Uitzonderingen:

1. Als de hypoglycemie juist vóór de maaltijd komt (± 1 uur), is het voldoende om 15 gram snelwerkende suikers te nemen, 20 minuten te wachten en daarna de maaltijd te nemen (met traagwerkende koolhydraten).

2. Als de glycemie vóór het slapen tussen 60 en 90 mg/dl staat, neem je het best 1 traagwerkende koolhydraatportie (zie de voorbeelden hierboven).

Zoetstoffen

Zoetstoffen kan je gebruiken ter vervanging van suiker. Net als suiker hebben zoetstoffen een zoete smaak, maar geen of minder invloed op de suikergehalte in het bloed.
Vaak wordt in voedingsmiddelen een combinatie van meerdere zoetstoffen gebruikt. Sommige voedingsmiddelen worden gezoet met een mengeling van zoetstoffen en gewone suiker (glucose), bekijk steeds de samenstelling van het product op de verpakking.

Ook voedingsmiddelen 'zonder toegevoegde suikers', 'gezoet met' en 'suikervrije' voedingsmiddelen kunnen nog steeds het suikergehalte in het bloed verhogen door de aanwezigheid van koolhydraten zoals fructose, lactose en/of zetmeel. Bespreek dit met de diëtist(e).

Zoetstoffen kunnen worden onderverdeeld in:

Natuurlijke zoetstoffen

Voorbeelden van natuurlijke zoetstoffen zijn suiker (sucrose / sacharose), glucose, fructose, lactose, maltodextrine, stropen, honing, agavesiroop, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop, ...
De natuurlijke zoetstoffen doen de glycemie vlug stijgen. Probeer deze te vermijden, kies voor andere zoetstoffen (zie hierna).

Intensieve zoetstoffen

Deze zoetstoffen zijn zoeter dan kristalsuiker waardoor er minder van gebruikt moet worden. Ze hebben geen invloed op het bloedsuikergehalte en leveren een te verwaarlozen hoeveelheid energie. Voorbeelden van intensieve zoetstoffen zijn: aspartaam, acesulfaam K, sacharine, sucralose, cyclamaat en stevia.

Extensieve zoetstoffen

De meest gebruikte extensieve zoetstoffen zijn polyolen (=suikeralcoholen). Deze stoffen worden verkregen door een chemische bewerking van gewone suikers. Bij overmatig gebruik van deze zoetstoffen kunnen darmproblemen optreden, voornamelijk winderigheid. Voorbeelden van extensieve zoetstoffen zijn: sorbitol, mannitol, maltitol, isomaltitol, lactitol, xylitol en erythritol.

Andere bulkstoffen

Tagatose is een natuurlijk zoetmiddel dat chemisch verkregen wordt uit lactose. Deze tafelzoetstof is verkrijgbaar onder de naam Tagatesse®.

Vezels

(Voedings)vezels zijn onverteerbare, plantaardige stoffen die voorkomen in oplosbare en niet-oplosbare vorm. Ze kunnen zorgen voor een goede darmwerking, een sneller gevoel van verzadiging en een langzamere opname van koolhydraten uit de voeding. Hierdoor zijn ze een belangrijk element in de voeding van diabetici.

Oplosbare vezels vertragen de opname van suiker en zorgen zo voor een vertraagde bloedsuikerstijging. Daarnaast zouden ze ook een positieve invloed hebben op het cholesterolgehalte. Aardappelen, fruit, groenten, peulvruchten en havermout zijn rijk aan oplosbare vezels.

Niet-oplosbare vezels hebben een positieve invloed op de stoelgang. Ze zijn hoofdzakelijk aanwezig in tarwezemelen en ongeraffineerde graanproducten.

Eiwitten

Eiwitten zijn voedingsstoffen die een opbouwende en herstellende functie hebben. Meestal bevat onze voeding eerder te veel dan te weinig eiwitten, wat een overbelasting kan vormen voor de nieren. Er zijn dierlijke en plantaardige

eiwitten:

Dierlijke eiwitten komen voor in melkproducten, vlees, vis en eieren. Deze producten zijn ook een belangrijke bron van verzadigde vetzuren, daarom kies je beter magere producten. Een belangrijke uitzondering is vis. Vis is rijk aan onverzadigde vetzuren. Daarom raden we aan om vlees minstens 2 maal per week te vervangen door toegelaten vissoorten.

Plantaardige eiwitten vinden we in graanproducten, peulvruchten, vegetarische vleesvervangers en sojaproducten.

Vetten

Vetten zijn de tweede soort brandstof voor het lichaam. Ze leveren meer dan het dubbele aan energie dan de koolhydraten. De voorkeur gaat naar de onverzadigde vetten. Verzadigde vetten moet je zo veel mogelijk vermijden. Vetten krijgen extra aandacht in een diabetesvoeding door hun invloed op hart – en vaatziekten, een aandoening waarvoor je als diabetespatiënt een verhoogd risico hebt.

Onverzadigde vetzuren
Onverzadigde vetzuren haal je uit plantaardige voedingsmiddelen en vis. Deze vetzuren hebben een positief effect op de gezondheid. We maken een onderscheid tussen:

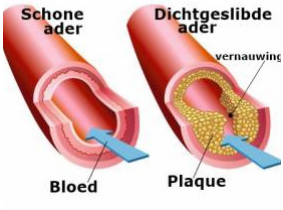
- Omega-3: vette vis, koolzaad-, lijnzaad- en walnotenolie
- Omega-6: zonnebloem-, maïs- en sojaolie
- Omega-9: olijfolie, noten, sesamzaad en avocado

Verzadigde vetzuren
Voorbeelden van producten rijk aan verzadigde vetten zijn volle melk en melkproducten, kaas, vette vleessoorten en boter. Deze vetzuren hebben een negatief effect op je gezondheid. Je kiest beter voor de magere of halfvolle varianten. Verzadigde vetten zijn van dierlijke oorsprong en komen ook voor in kokos- en palmolie. Deze vetzuren verhogen het gevaar op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. De inname hou je dus best zo laag mogelijk.

Transvetzuren zijn voornamelijk terug te vinden in geharde margarines, gebak, gehard frituurvet en frituurgerechten. Let dus bij het aankopen van margarines op het transvetzuurgehalte (minder dan 1 g/100 g) en beperk gebak en gefrituurde producten.

Cholesterol

Er bestaan twee soorten cholesterol, namelijk goede (HDL) en slechte (LDL) cholesterol. LDL- cholesterol is de ophopende / klevende cholesterol en HDL heeft als taak het vet opnieuw uit de bloedvaten te halen. Het gevolg van LDL-cholesterol is duidelijk: het dichtslibben van de vaatwanden met als gevolg onvoldoende bloedvoorziening voor bepaalde organen. HDL-cholesterol daarentegen vervoert het vet vanuit het bloedvat naar de lever en heeft daarom een beschermende functie.

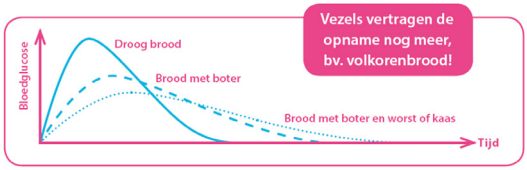


STREEFWAARDEN bij diabetes

- Totaal cholesterol minder dan 175 mg/dl
- LDL cholesterol minder dan 115 mg/dl, slechte cholesterol moet laag zijn = dierlijke vetten beperken
- HDL cholesterol meer dan 40 mg/dl, goede cholesterol moet hoog zijn = geef de voorkeur aan plantaardige vetten
- Triglyceriden minder dan 180 mg/dl

Invloed op de opnamesnelheid van koolhydraten

Door voldoende eiwitten, gezonde vetzuren en vezels in te nemen, beïnvloed je de opnamesnelheid van koolhydraten.



(bron: medtronic, 2021)

4 Voedingsmiddelenlijst

In het dieet voor diabetespatiënten met peritoneale dialyse zijn er voedingsmiddelen die je in beperkte mate mag eten en andere die je toch beter vermijdt.

Graanproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Zoutarm wit, bruin of volkorenbrood, zoutarm stokbrood, zoutarme pistolets, zoutarme ongesuikerde sandwiches Zoutarm geroosterd wit of bruin brood Zoutarme beschuit, zoutarme cracotten Paneermeel bereid van geplet zoutarm brood of zoutarme beschuit	Alle broodsoorten met zout en suiker zoals: koekenbrood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, boterkoek, croissant, gesuikerde sandwiches, eierkoek Gewoon stokbrood of gewone pistolets Gewone beschuit, cracotten, knäckebröt, rice crispies Gewoon paneermeel Ontbijtgranen, cornflakes, muesli

Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen zonder zout, puree van magere of halfvolle melk (zonder zout) Frieten bereid in olie en zonder zout Rijst en deegwaren bereid zonder zout Couscous, quinoa zonder zout bereid Bloem, maïszetmeel, aardappelzetmeel, griesmeel, boekweitmeel, vanillebloem Zelfrijzende bloem, bakpoeder, havermout	Kant-en-klare aardappelbereidingen, aardappelen bereid met zout Alle soorten kroketten, rösti Chips, aperitiefhapjes Kant-en-klare rijst en deegwaren, spaghetti bolognaise, pizza Tapioca, vermicelli

Zoetigheden

Niet alle dieetproducten zijn geschikt voor diabetespatiënten. Veel van deze producten zijn gesuikerd met vervangsuikers (fructose, glucose, sorbitol) die wel invloed hebben op de glycemie en zijn ook vetrijk.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Kunstmatige zoetmiddelen op basis van cyclamaat, sacharine, aspartaam, acesulfaam-K , sucralose, stevia Zelfbereid gebak met toegelaten vetstof en kunstmatig zoetmiddel, zonder zout Confituur met verlaagd suikergehalte of met kunstmatige zoetstof Suikervrij snoep, suikervrije kauwgom Met mate: peperkoek met minder suiker (bevat wel nog zout)	Sorbitol, fructose, glucose Dieetproducten op basis van glucose, fructose, sorbitol (bv. koekjes, chocolade ...) Witte en bruine suiker, kandijsuiker, rietsuiker, bloemsuiker ... Gebak, kant-en-klare koekjes Gewone confituur of gelei Chocolademousse, chocopasta, chocolade, hagelslag Stroop, appel- en perensiroop, honing Pralines, drop, nougat, popcorn Gewone peperkoek Speculaaspasta, pindakaas

Fruit

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Alle soorten vers fruit Alle soorten diepvriesfruit Zelfbereide vruchtenmoes (appelmoes, abrikozenmoes, perenmoes ...) zonder toevoeging van suiker Met mate: fruit uit blik op eigen sap/op water, zonder toegevoegde suiker	Gedroogd fruit (dadels, vijgen, rozijnen) Gekonfijt en geglaceerd fruit Kant-en-klare vruchtenmoes (appelmoes uit glas, abrikozenmoes uit glas ...) (On)gezoet vruchtensap Smoothie Fruit uit blik op siroop Alle noten, gezouten noten, olijven

1 portie fruit komt overeen met

- 1 appel, peer, sinaasappel, perzik
- 2 abrikozen, kiwi's, mandarijnen, verse vijgen, sneetjes verse ananas
- 3 kleine pruimen
- 10 kersen, druiven, lychees, passievruchten, olijven
- een 1/2 banaan, mango, galiameloen, cavaillon, pompelmoes
- een half bakje (250 g) aardbeien, frambozen, aalbessen, stekelbessen, braambessen, veenbessen, bosbessen
- een 1/4 watermeloen
- 125 g vruchtenmoes, fruit uit blik op eigen sap/op water, zonder toegevoegde suikers

Groenten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Alle verse groenten bereid zonder zout, bereid in de toegelaten vetstof Onbereide diepvriesgroenten Zoutarme groenten uit blik of glas	Zeewier Bereide diepvriesgroenten Gewone groenten uit blik of glas Groenten in zoetzuur Gedroogde peulvruchten (bv. witte bonen, linzen ...)

Zuivelproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Magere of halfvolle melk, karnemelk, karnemelkpap zonder suiker, sojadrink (bio) Sojaroom Magere natuuryoghurt, magere fruityoghurt met zoetstof, sojayoghurt natuur ongesuikerd Pudding van magere of halfvolle melk met kunstmatig zoetmiddel Magere plattekaas zonder suiker of light platte kaas met fruit, magere geitenkaas, verse magere (kruiden)kaas Kazen met verlaagd zoutgehalte: zie de Kaaswijzer Suikervrij schepijs: met mate Eieren met mate	Volle melk, gesuikerde karnemelk of pap, sojadrink met een smaakje, chocomelk Koffieroom, room, slagroom Volle yoghurt, gesuikerde yoghurt en fruityoghurt, gesuikerde sojayoghurt Kant-en-klare sojadesserts Kant-en-klare pudding, chocoladepudding Roomijs, consumptie-ijs, yoghurtijs, sorbet, sojaijs Volle platte kaas, gesuikerde platte kaas met of zonder fruit Alle smeer-, smelt- en schimmelkazen, Jonge kaas, alle belegen, oude of gegiste kazen

Vlees, gevogelte, vis en vervangproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Mager vers vlees van rund, paard, kalf, varken, lam, struisvogel, konijn, kip, kalkoen, eend (zonder vel) Wild Onbereid diepvriesvlees Zelfbereide magere vleeswaren: gebraad, rosbief, kalkoenroulade, koude kip, runds- en kalfstong ... Zoutarme magere vleeswaren Zelfbereide vleessalade zonder zout Quorn (filet, blokjes, gehakt), tofu, tempeh Alle toegelaten verse vis en onbereide diepvriesvis Schaal- en schelpdieren: met mate: krab, kreeft, scampi, sint-jacobsschelpen Visconserven Zelfbereide vissalades zonder zout	Alle bereide vleessoorten: blinde vink, worst schnitzel, vogelnestje, spek, cordon bleu, hamburger, Orloff, Zwitserse schijf, kaashamburger... Orgaanvlees (lever, nier, hersenen, hart, zwezerik) Bereid diepvriesvlees Alle gewone vleeswaren: kippenham, kalkoenham, paté, blaasham, achterham, salami, breughelkop ... Alle worstsoorten, corned beef ... Alle vleesconserven Gewone vleessalade Gepaneerde vleesvervangers, seitan Alle bereide verse vis en diepvriesvis Gepaneerde vis Garnalen, mosselen, oesters, wulken Gerookte of gepekelde vis: rolmops, ansjovis, sprot, zalm, heilbot, makreel, maatjes, haring, forel, paling Gewone visconserven Gewone vissalades

Vetstoffen en saus

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Koelkastsmeerbare margarine en minarine zonder zout (met minder dan een derde verzadigde vetzuren) Vloeibare en zachte bak- en braadvetten zonder zout (met minder dan een derde verzadigde vetzuren) Alle oliesoorten, kijk goed na welke voor warme en/of koude bereidingen zijn Frituurolie Zelfbereide mayonaise zonder zout, dressing zonder zout, vinaigrette zonder zout Zelfbereide slasaus op basis van magere yoghurt of magere platte kaas zonder zout Saus met vetarme bouillon of magere melk zonder zout, ontvette jus van mager vlees	Boter, reuzel Margarine, minarine, bak- en braadvetten (met meer dan een derde verzadigde vetzuren) Kokosolie, palmolie Kokosvet, palmvet, frituurvet Gewone mayonaise, gewone dressing, gewone vinaigrette Gewone slasaus Kant-en-klare sausen, sauspoeders Vette sausen bereid met boter, room, volle melk of vette bouillon en zout

Kruiden en specerijen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Specerijen: peper, paprika, curry, kaneel, look, muskaatnoot, saffraan, vanille... Alle verse en gedroogde tuinkruiden : bieslook, kervel, peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, laurier ... Met mate: mosterd, pickles	Alle gemengde kruiden met zout: spaghettikruiden, kipkruiden, barbecuekruiden, herbamarekruiden Zout, zeezout, selderijzout, dieetzout (kaliumchloride) Zoutarme dieetproducten Tomatenpuree, tomatenketchup Sojasaus, tabasco, Worchestersaus, Oosterse vis- en oestersaus

Drank: met mate! Vocht! Kalium!

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Mineraalwater, spuitwater (bij voorkeur minder dan 50 mg Na per liter of met symbool geschikt voor babyvoeding) Water met 0 % siroop (met zoetstof) Light of zero frisdranken (max. 0,5 liter per dag) Koffie, thee Alcoholische dranken: indien toegelaten door de dokter Vetarme bouillonblokjes met minder zout	Spuitwater met hoog zoutgehalte: bv. Vichy, Badoit, Schweppes Soda, Tönisteiner, Gerolsteiner Cola, sport- en energiedranken, smoothies Alle fruit- en groentesappen, tomatensap Verse soep of bouillon, soep uit blik of pakje Gewone bouillonpoeder of -blokjes Chicorei

5 Schema vochtbeperking

VOCHTBEPERKING	..... ml
ONTBIJT	..... ml
.....	ml koffie of thee
.....	ml melk of melkdranken
.....	ml water
MIDDAG	..... ml
.....	ml water, frisdrank of tabelbier
16-UUR	..... ml
.....	ml koffie of thee
.....	ml melk of melkdranken
AVOND	..... ml
.....	ml koffie of thee
.....	ml melk of melkdranken
.....	ml water

6 Dagschema

Ontbijt

- ..... sneetjes zoutarm wit of bruin brood of ..... pistolets
- ..... gram zoutarm brood of ..... gram pistolet
- minarine
- toespijs: confituur met verlaagd suikergehalte of zoetstof, magere verse kaas, magere platte kaas of magere charcuterie

Tussendoor

- 1 stuk fruit

Warme maaltijd (zonder zout bereid)

- max. 150 gram vlees of 125 gram vis bereid zonder zout
- ..... gram groenten
- ..... gram aardappelen of .....gram gekookte deegwaren of rijst of..... gram frieten of .....gram kroketten: ...../week
- bereidingsvet beperken (bij voorkeur plantaardige minarine)
- ongebonden saus

Tussendoor

- 1 magere melkproduct met zoetstof

Tweede broodmaaltijd

- ..... sneetjes zoutarm wit of bruin brood of ..... pistolets
- ..... gram zoutarm brood of ..... gram pistolet
- minarine
- toespijs: 50 gram zoutarme kaas, magere charcuterie of zoutarme vis

Laatavond

- 1 mager melkproduct met zoetst

Notities

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5262-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 26/10/2026**