

[www.azstlucas.be](http://www.azstlucas.be)



Straat

69



## > Dieetbrochure Nefrologie

Centrum voor behandeling van chronische nierinsufficiëntie

# Inhoud

1. Inleiding
  - a. Kalium
  - b. Fosfor
  - c. Natrium (zout)
  - d. Vocht
  - e. Eiwitten
  - f. Energie
2. Diabetes en dialyse
3. Vitamines – mineralen – probiotica – laxeer middelen
4. Bespreking voedingsmiddelen
  - a. Verse groenten
  - b. Aardappelen, deegwaren, rijst
  - c. Soep
  - d. Fruit
  - e. Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers
  - f. Melk en melkproducten
  - g. Eieren
  - h. Kaas
  - i. Brood, ontbijtgranen en bindmiddelen
  - j. Zoet beleg en suiker
  - k. Vetten, oliën en hartige saus
  - l. Dranken
  - m. Snoep, gebak, desserts en versnaperingen
  - n. Kant-en-klaar maaltijden, snacks en fast food
5. Richtlijnen voor een dagmenu

**Nefrologen:**  
Dr. Donck J.  
Dr. De Clippele M.  
Dr. Wauters A.  
Dr. van Hooland S.

**Nefrologische diëtiste:**  
Maggy Van Herreweghe  
Tel. 09-224 62 08  
e-mail: maggy.vanherreweghe@azstlucas.be

## 1. Inleiding

Om op een comfortabele manier te kunnen leven en op lange termijn problemen te voorkomen heeft de dokter samen met u een dieet afgesproken. Probeer dit dieet zo nauwkeurig mogelijk te volgen! Wenst u eventuele aanpassingen wat betreft de hoeveelheden, hebt u vragen i.v.m. bepaalde voedingsmiddelen of recepten, overleg dan met de diëtist(e).

U zult merken dat gezond en lekker eten ook voor u mogelijk is.

Voor dialysepatiënten is een aanpassing van de voeding noodzakelijk. Er is nood aan extra *eiwitten* en *energie* maar daarnaast is een beperking van *kalium*, *fosfor*, *natrium* en *vocht* noodzakelijk.

### a. Kalium

Omdat de nieren minder goed functioneren kan een te veel aan kalium niet verwijderd worden uit uw bloed. Een overmatige inname van kalium kan tot hartstilstand leiden en is dus levensbedreigend.

Voedingsmiddelen kunnen in drie groepen onderverdeeld worden:

#### Voedingsmiddelen *arm* aan kalium, dus *vrij* te gebruiken

- dieetmargarines, olie
- wit brood, witte rijst, witte deegwaren, couscous, tarwekorrels

#### Voedingsmiddelen *rijk* aan kalium maar *essentieel*, dus *met mate* te gebruiken

- vlees en vis
- aardappelen
- verse of diepvriesgroenten
- fruit

#### Voedingsmiddelen *rijk* aan kalium maar *niet essentieel*, dus te *vermijden*

- soep
- donkerbruine broodsoorten
- tomatenpuree en tomatenketchup
- aardappelchips, diepvriesfriet
- gedroogde vruchten
- vruchtensap en groentensap
- vruchtenstroop (appel-perenstroop)
- banaan, kiwi
- noten, zaden en pitten
- oploskoffie, filterkoffie en sterke koffie
- sportdranken
- zwaar bier en fruitbier
- chocolade, chocopasta en cacao

te veel aan kalium kan leiden tot hartstilstand

## b. Fosfor

Fosfor is een mineraal dat in het lichaam en in voedsel in de vorm van fosfaat voorkomt. Het zorgt samen met calcium voor sterke botten en tanden. Wanneer calcium- en fosfaatwaarden te hoog worden kan dit ernstige problemen veroorzaken: jeuk, botproblemen, gewrichtspijnen,...

Fosfor komt vrij verspreid voor in de meeste eiwitrijke voedingsmiddelen zoals kaas, melk en melkproducten, ei, vlees, vis, schaal- en schelpdieren, vleesvervangers en peulvruchten. Fosforzouten worden ook vrij veel door de voedingsindustrie toegevoegd. Een juiste keuze van voedingsmiddelen is dus een noodzaak.

Door middel van *fosfaatbinders* en ook door *dialyse* wordt uw fosfaatgehalte onder controle gehouden. Fosfaatbinders binden het fosfaat uit het voedsel en zorgen ervoor dat het via de ontlasting het lichaam verlaat. *Het is belangrijk om uw fosfaatbinders tijdens de maaltijd te nemen.* Hoeveel fosfaatbinders u moet nemen is afhankelijk van wat u eet.

Wees voorzichtig *met ondoordachte inname* van producten die fosforrijk zijn zoals yoghurt, pudding, kaassaus of melksaus bij groenten, pindanootjes, kaasblokjes, chocolaatjes en pralines. Hier zouden ook fosfaatbinders nodig kunnen zijn. Bespreek dit zeker met de arts en de diëtiste.

### Rijk aan fosfor, maar *essentieel*, dus *met mate* te gebruiken

- wit en lichtbruin brood
- witte rijst
- witte pasta
- mager ronds-, kalfs-, varkens- en paardenvlees, gevogelte
- verse vis (vet en mager)
- eieren (max. 2 per week ter vervanging van vlees of vis)
- vleesvervangers: seitan, tempeh en tofoe
- melk, karnemelk en yoghurt
- bio sojamelk natuur, sojadessert, sojayoghurt
- platte kaas, verse kaas en zachte kaas (zie tabel verder)

### Rijk aan fosfor, maar *niet essentieel*, dus te *vermijden*

- volkorenbrood, meergranenbrood
- volle rijst
- volkorenpasta
- wild (patrijs, fazant, duif), orgaanvlees
- gerookte vis, alle schaal- en schelpdieren
- peulvruchten
- quorn
- chocolademelk
- chocolade en chocopasta
- smeerkaas, fonduesneden en harde kaas
- noten
- cola-dranken
- gedroogde vruchten
- champignons, spruiten, maïs, artisjokken
- zwaar bier

te veel fosfor veroorzaakt  
jeuk, botproblemen,  
gewrichtspijnen

### c. Natrium (zout)

Als uw nieren niet goed werken blijft er teveel natrium (zout) achter in het lichaam. Vandaar dat vaak wordt aangeraden om natrium te beperken. Als u natrium opstapelt, zal uw lichaam automatisch ook meer vocht opstapelen.

**Minder zout maakt minder dorstig!**

#### Voedingsmiddelen die *weinig zout* bevatten en die dus passen in uw dieet

- vers of diepgevroren vlees, vis en gevogelte
- verse of diepgevroren groenten
- platte kaas, cottage cheese, Philadelphia, Kiri, mozzarella, ricotta
- kruiden, specerijen en smaakstoffen (zie lijst verder)
- brood

#### Volgende voedingsmiddelen zijn *rijk aan natrium* en dus te vermijden

- gerookte vleeswaren en vleesconserven
- gerookte vis en visconserven
- groenteconserven
- soep in blik, pakjes of diepvries
- bouillonblokjes en vleesextracten
- kant- en klare gerechten
- sterk gezouten kazen: Hervekaas, Brusselse kaas, Roquefort ...
- chips, nootjes, aperitiefhapjes
- zout water: Appolinaris, Soda, Vichy

#### TIP

*Gebruik verse kruiden en specerijen in plaats van zout om uw maaltijd heerlijk te laten smaken.*

#### in soepen:

basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, karwij, kervel, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij, tijm, koriander, kervel

#### in vleesgerechten:

basilicum, citroenmelisse, dragon, gember, karwij, kerrie, komijn, koriander, knoflook, lavas, laurier, marjolein, paprika, peterselie, piment, Provençaalse kruiden, rozemarijn, salie, selderij, tijm, venkel

#### in visgerechten:

basilicum, bieslook, cayennepeper, citroenmelisse, dille, dragon, kerrie, laurier, peterselie, rozemarijn, salie, selderij, venkel

#### in eiergerechten:

basilicum, bieslook, bonenkruid, dragon, kervel, peterselie, rozemarijn, selderij, venkel

#### bij rauwe groenten:

basilicum, bieslook, bonenkruid, borage, citroenmelisse, dille, dragon, karwij, kervel, knoflook, komijn, marjolein, munt, pepermunt, peterselie, rozemarijn, selderij, venkel

#### in gekookte groenten:

basilicum, bonenkruid, dille, dragon, karwij, komijn, koriander, lavas, munt, paprika, pepermunt, peterselie, salie, selderij, tijm, venkel

#### in aardappelen:

bonenkruid, komijn, peterselie, paprika

#### in sausen:

cayennepeper, dragon, kerrie, knoflook, kervel, paprika, marjolein, tijm

#### bij vruchten:

anijs, citroenmelisse, kaneel, munt, salie

#### in gebak:

anijs, kaneel, karwij, komijn, koriander, munt, venkel

#### inmaak in azijn:

jeneverbes, lavas, mierikswortel, munt, rozemarijn, salie, venkel

#### kruidenazijn:

anijs, basilicum, bonenkruid, dille

#### OPMERKING

*Gebruik geen kruidenmengsels die in de handel verkocht worden; ze bevatten altijd zout uitgezonderd de provençaalse kruidenmengelingen. Stel zelf uw kruidenmengeling samen.*

## d. Vocht

De vochtinname vraagt een zeer individuele aanpak omdat zij sterk afhankelijk is van uw resterende urineproductie, het vochtverlies via de huid (zweeten) en via de longen.

**Onzichtbaar vocht** = vocht uit de voeding (brood, aardappelen, rijst, pasta, groenten, vlees, vis, fruit, ...). Dit geeft gemiddeld 750ml vocht per dag. Deze vochtinname wordt echter voor het grootste deel gecompenseerd door het verlies via de huid (zweeten) en de ademhaling.

**Zichtbaar vocht** = drank (water, koffie, thee, soep, melk, yoghurt, pudding, ijs, bier, wijn, frisdrank).

**Wat u mag drinken per dag (dus de hoeveelheid zichtbaar vocht) is:**  
wat u plast per 24 uur + maximum één liter (of minder).

*De controle van de vochtinname is belangrijk om de gewichtstoename tussen twee dialyse-sessies te beperken. Grote gewichtstoename betekent dat er meer vocht te verwijderen is tijdens de dialyse.*

*Bij diarree of warm weer raden we aan uw vochtinname aan te passen (u mag iets meer drinken).*

### TIPS

Drink bij voorkeur frisse, niet te zoete dranken met kleine teugjes of met een rietje.

Verdeel uw vochtinname over de dag.

Vermijd zoutrijke, suikerrijke en sterk gekruide voedingsmiddelen om het dorstgevoel te beperken.

Gebruik een schijfje citroen om uw droge mond te bevochtigen of voeg een paar druppels citroen toe aan uw drinkwater. Dit stimuleert de speekselvorming.

Gebruik kleine kopjes en glaasjes. Kies op feesten en recepties dranken die in kleine hoeveelheden geserveerd worden.

Gebruik geen soep tijdens het weekend.

Tracht uw medicatie te nemen met de drank voorzien bij de maaltijden.

hoe minder u plast,  
hoe minder u mag  
drinken per dag



## e. Eiwitten

Eiwitten in onze voeding zijn levensnoodzakelijk voor de opbouw van spieren, opbouw en herstel van lichaamscellen en de bescherming tegen infecties. Door de dialyse verliest u wat extra eiwitten, zodat een licht verhoogde inname noodzakelijk is.

Voor nierpatiënten is zowel de *kwaliiteit* als de *kwantiteit* van de eiwitten van belang.

Te weinig eiwitten geeft aanleiding tot:	Te veel eiwitten geeft aanleiding tot:
<ul style="list-style-type: none"><li>- spierafbraak</li><li>- weefselaafbraak</li><li>- vermagering</li><li>- verminderde weerstand tegen infecties</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- hoog ureum</li><li>- hoog fosfor</li></ul>

### Hoeveelheid

Er is voortdurend aandacht nodig om bij een licht verhoogde aanbreng van eiwitten toch de kalium- en fosforbeperking onder controle te houden.

### Kwaliteit

De eiwitten moeten van goede kwaliteit zijn, ze moeten de essentiële bouwstenen bevatten.

Volgende voedingsmiddelen bevatten veel eiwitten en zijn onmisbaar voor het lichaam:

- vlees, gevogelte, vis, kaas, melkproducten, eieren (maximum twee per week) en soja.
- brood en graanproducten leveren een niet te verwaarlozen hoeveelheid eiwit indien in voldoende hoeveelheid gebruikt.

### TIPS

Voorzie bij:

- de warme maaltijd steeds vlees, gevogelte, vis of eieren
- de broodmaaltijd steeds vleeswaren, kaas, vis of ei
- het nagerecht één melkproduct (yoghurt, pudding)

Bij gebrek aan eetlust en onvoldoende aanbreng van eiwitten kan tijdelijk een *bijvoeding ingeschakeld* worden. Vraag uitleg aan de arts en diëtist(e).

Opgelet met tussendoortjes op basis van melk en eieren (vb. ijs, pannenkoeken, wafels). Ze zijn een extra bron van fosfor.

dagelijks vlees, vis of eieren (max. 2 per week) verzekert een kwaliteitsvolle eiwitaanbreng

## f. Energie

Het is noodzakelijk dat de dagelijkse voeding de juiste hoeveelheid energie levert.

**Te kort** leidt tot ondervoeding en spierverlies waardoor men zich zwak en futloos voelt.

**Te veel** leidt tot overgewicht.

Energie haalt men uit koolhydraten en vetten.

### 1. Koolhydraten (= zetmeel en suiker)

Deegwaren, rijst en brood

Graanproducten: ontbijtgranen, bindmiddelen (griesmeel, bloem, maïzena)

Confituur, honing

Alle soorten suiker

*Bij gebrek aan eetlust of indien u niet van “zoet” houdt, kan gebruik gemaakt worden van voedings-suiker (raadpleeg diëtist(e)).*

### 2. Vetten

Naast energie leveren ze ook linolzuur en vitaminen A, D en E.

Door voor een *goede vetsoort* te kiezen (rijk aan onverzadigde vetzuren) kan men de kans op hart- en vaatziekten verminderen. Deze vetten zijn hoofdzakelijk van *plantaardige* oorsprong en vindt men ook terug in *vis*. Vb. alle oliesoorten (olijf-, arachide-, zonnebloem-, maïs-, soja-, druivenpit-, notenolie), dieetmargarine, bakmargarine, vloeibare bakmargarine en (vette) vis.

Vetten die rijk zijn aan verzadigde vetten zijn te vermijden. Ze zijn hoofdzakelijk van dierlijke oorsprong. Vb. vet vlees, orgaanvlees, volle melk- en melkproducten, eidooier, room, roomijs, in de handel verkrijgbare koekjes en gebak, chocolade.

tekort aan energie  
leidt tot spierverlies

#### TIPS

Gebruik:

- op de boterham: *margarine* laag aan verzadigd vet (soorten zie lijst verder)
- als vetstof voor bakken, braden en stoven: *olie* of de *speciale margarines* voor bakken en braden
- halfvolle melk, magere yoghurt of karnemelk
- *mager* vlees en vleeswaren, *gevogelte*
- magere en vette *vis*, minstens twee maal per week.

## 2. Diabetes en dialyse

Waar vroeger in uw diabetesdieet de nadruk werd gelegd op veelvuldig gebruik van alle groenten, fruit en volkoren producten, worden deze nu beperkt en bepaalde soorten worden best zelfs helemaal vermeden.

Voor een *optimale glycemieregeling* is een goede verdeling van de koolhydraten (brood, ontbijtgranen, rijst, deegwaren, aardappelen, fruit) over de dag noodzakelijk.

Vraag aan de *diabeteseducator* een *aangepast dagschema*.

### Hoe glycemieschommelingen voorkomen?

- sla nooit een maaltijd over
- doe regelmatig een zelfcontrole
- respecteer je dagschema zowel qua porties als tijdstip

### Bij hypoglycemie:

Gebruik bij voorkeur druivensuiker (dextrose).

Eén glaasje gewone limonade (geen cola!!!) is ook mogelijk, maar betekent extra vochtinname.

Light-dranken hebben in deze situatie geen nut omdat ze geen suiker bevatten.

**Hyperglycemie** wordt veroorzaakt door gesuikerde frisdranken, fruitsap, snoep, aperitieven en likeuren. Daarom worden ze ten stelligste afgeraden. Ze vergroten bovendien het dorstgevoel.

## 3. Vitamines – mineralen – probiotica – laxeermiddelen

Door de vele beperkingen in uw voeding kan er nood zijn aan bepaalde *mineralen en vitaminen*. Uw arts zal de nodige supplementen voorschrijven.

**Neem nooit op eigen initiatief vitaminen en mineralen. Ze kunnen mineralen of vitaminen bevatten die schadelijk zijn.**

**Probiotica** (vb. Yakult, Actimel) wordt gebruikt voor een evenwichtige en gezonde darmflora maar zijn fosforrijk. Raadpleeg de diëtist(e).

### In geval van constipatie:

- neem nooit vezelrijke supplementen of kruidendranken (bevatten veel fosfor en kalium)
- voor gebruik van laxeermiddelen raadpleeg eerst de arts
- vaag de speciale brochure aan de diëtist(e)

### Vermijd constipatie door:

- regelmatig peperkoek te gebruiken
- voldoende vetstof op brood en bij de bereidingen te gebruiken
- neem op de nuchtere maag een lepel olie eventueel op smaak gebracht met citroensap
- gebruik in geen geval supplementaire hoeveelheden groenten, fruit of vezels (bevatten veel kalium)

## 4. Bespreking van de voedingsmiddelen

### a. Verse groenten

Eén portie van maximum 150 gram per dag.

#### Goede keuze

andijvie, asperge, aubergine, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, doperwten, komkommer, paprika (alle soorten), prei, pompoen, radijs, rode kool, savooikool, sla, snijbonen, prinsessenbonen, sojascheuten, verse tomaat, ui, sjalot, witloof, witte kool, wortelen

#### Minder goede keuze

artisjok, avocado, bieten, bleekselder, bladselder en knolselder, alle soorten champignons, ijsbergsla, koolrabi, pastinaak, postelein, rammenas, schorseneren, spinazie, spruiten, sterkers, tuinbonen, tuinkers, venkel

#### Te vermijden

*peulvruchten:*  
alle gedroogde bonen, spliterwten, linzen, kikkererwten

alle groentesappen, tomatenpuree, tomatenketchup, tomaten in blik



#### TIPS

Maak de groenten schoon, snij ze in kleine stukken en kook ze in een ruime hoeveelheid water.

Gebruik nooit het kookvocht voor de bereiding van sauzen.

Werk de groenten af met een kleine hoeveelheid vetstof, ui, kruiden en specerijen.

Witte saus bij groenten kan gebruikt worden, doe dit echter niet te vaak.

Gebruik voor de bereiding van tomatensaus zeker nooit tomatenpuree maar **verse tomaten**. Deze saus vervangt dan wel de groenten of de aardappelen. Vervang aardappelen door rijst of deegwaren.

Het gebruik van de microgolfoven, stoomoven, stoomkoker, snelkookpan en wokken moet vermeden worden. Deze kooktechnieken kunnen enkel gebruikt worden voor het opwarmen van al geblancheerde groenten.

Rauwkost bevat meer kalium dan bereide groenten.

## b. Aardappelen, deegwaren, rijst

Gebruik maximaal 100 gram aardappelen per dag.

Vervang de aardappelen zeker twee maal per week door witte rijst, deegwaren (pasta) of couscous.



### Goede keuze

- natuuraardappelen (gekookt)
- gebakken aardappelen, puree
- zelfbereide frieten
- (nooit tijdens het weekend)
- zelfbereide kroketten
- witte rijst
- witte deegwaren (macaroni, spaghetti, spirelli, tagliatelli, lasagne)
- couscous
- tarwekorrels

### Minder goede keuze

- aardappelen in de schil
- diepvriesfrieten of frieten van de frituur
- instant pureepoeder
- aardappelchips
- volle rijst, zilvervliesrijst, wilde rijst
- volkoren deegwaren



### TIPS

Schil de aardappelen de dag vooraf, snij ze in kleine stukken en laat ze weken in water. Kook de aardappelen de dag nadien in een ruime hoeveelheid water.

Gebruik nooit het kookvocht van aardappelen.

Kook de aardappelen nooit in een stoomkoker, stoomoven, microgolfoven of snelkookpan.

Frieten en gebakken aardappelen kunnen gebruikt worden nadat de aardappelen eerst geblancheerd werden (twee minuten onderdompelen in kokend water en droogdeppen).

witte deegwaren, witte rijst en couscous zijn een goed alternatief voor aardappelen

## c. Soep

### Matig te gebruiken

- ontvette zoutarme bouillon (= bouillon van mager vlees of kip met kruiden en zonder zout)
- soep bereid zonder zout op basis van zelfbereide bouillon (geen bouillonblokjes) en soepgroenten (zonder aardappelen, erwten of bonen)

Soep kan eventueel gebonden worden met rijst, vermicelli, tapioca.

### Te vermijden

- soep uit dozen, pakjes, blik of diepvries
- tomatensoep, champignonsoep, spinaziesoep en aardappelsoep.
- vleesextract (vb. Oxo), bouillonblokjes (ook de magere en deze zonder zout)
- dieetsoep



wees zeer matig met soep

### TIPS

Soep is een bron van extra kalium en vocht. Gebruik de soep liever als vervanging van een warme maaltijd samen met brood en toespijs, dan voor de maaltijd.

Wees extra voorzichtig met soep tijdens het weekend en vermijd soep als u te veel bijkomt tussen de dialyses.

Als u een maaltijdsoep gebruikt (vb. hutsepot) bereid deze dan zonder aardappelen en gebruik er brood bij. Hoe meer groenten in de soep, hoe meer kalium. Voeg geen aardappelen toe, rijst, deegwaren, tapioca en couscous kunnen wel.

Indien u tijdens het weekend soep gebruikt, gebruik dan geen fruit.

## d. Fruit

Gebruik maximum één stuk vers fruit per dag of 120 gram blikfruit zonder het sap.



### Goede keuze

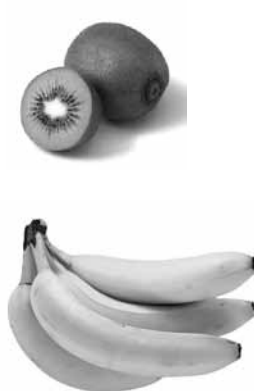
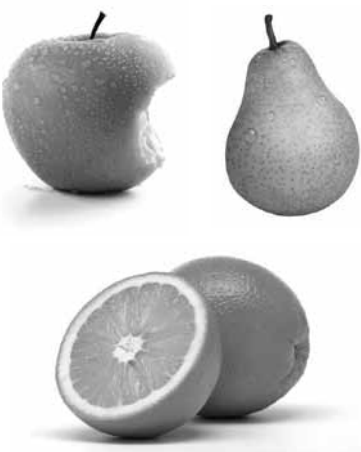
- *één stuk per dag*: appel, citroen, kaki, kumquat, lychee, mandarijn, mango, nectarine, papaja, peer, perzik, pruim, rode bessen, sinaasappel, verse vijgen
- *100 gram per dag*: aardbeien, netmeloen, watermeloen
- *50 gram per dag*: ananas, frambozen, bramen, bosbessen, kruisbes (stekelbes), kersen, krieken, veenbessen
- *fruit uit blik (sap niet gebruiken)*: ananas, fruitcocktail, perziken, abrikozen, mandarijnen, peren, pruimen, krieken, mirabellen, peren, druiven, lychees

### Minder goede keuze

- verse abrikoos, banaan, dadels, granaatappels, guave, kiwi, meloen (behalve netmeloen en watermeloen), rabarber, zwarte bessen, aalbessen druif, verse vijgen
- passievruchten (omwille van hoog fosfor)
- abrikozenmoes, pruimenmoes, rabarbermoes

### Te vermijden

- *gedroogd fruit*: abrikozen, bananen, rozijnen, krenten, dadels, vijgen, gedroogde pruimen
- *noten*: walnoten, hazelnoten, kokosnoten, pindanoten (pindakaas), amandelen (marsepein, frangipane), kastanjes (kastanjepuree), studentenhaver,
- *zaden en pitten*: zonnebloempitten, pijnboompitten, maanzaad (broodjes met maanzaad), sesamzaad (broodjes met sesamzaad), sesampasta
- **alle fruitsappen en smoothies**
- pompelmoes
- *vruchtenstroop*: appelstroop en perenstroop
- olijven in blik of glas (wegens te hoog zoutgehalte)
- *sterfruit* is toxisch voor dialysepatiënten!



### TIPS

Blikfruit bevat minder kalium dan vers fruit. Gebruik nooit het sap!  
Eén stuk fruit is de grootte van een appel (ongeveer 120 gram).  
Fruit steeds schillen.  
Eén glas fruitsap = twee à drie stukken fruit!

## e. Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers

Het is belangrijk iedere dag vlees, gevogelte of vis te gebruiken om voldoende eiwitaanbreng in uw voeding te hebben.

Gebruik regelmatig vis (ook vette vis) en gevogelte in plaats van rood vlees.

Wens je vleesvervangers te gebruiken, vraag eerst raad aan de diëtist(e). Een vegetarische voeding is moeilijk te combineren met uw dieet!



### Goede keuze

- mager rundvlees, kalfsvlees, varkensvlees, paardenvlees
- alle soorten gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel
- wild: ree, hert, haas en parelhoen
- alle soorten verse vis en diepvriesvis
- visconserven natuur of in olie: tonijn, zalm, makreel
- zelfbereide vis- en vleessalades
- vleesvervangers: tempeh, tofu, seitan

### Minder goede keuze

- gepaneerd vlees, vb. schnitzel
- schapenvlees en lamsvlees
- fazant, patrijs, duif, gans, eendenborst
- koolvis, haring, rolmops
- gepaneerde visgerechten
- vissticks
- bereide visgerechten in diepvries
- gebruiksklare vis- en vleessalades, krabsalade, sardienen in blik
- gepaneerde vegetarische bereidingen, vegetarische bereidingen met room of saus, groenteburgers, quorn

### Te vermijden

- orgaanvlees: lever, nier, hersenen, zwezerik, tong, uier
- gerookte vleeswaren
- surimi (fantasiekraak)
- visconserven met tomatensaus vb. pilchard in tomatensaus

### Bij speciale gelegenheden

- mosselen, sint-jakobsschelp
- gerookte zalm, heilbot, maatjes
- schaal- en schelpdieren: oesters, kreeft, rivierkreeft, krab, garnalen (portie = 75 g)

### TIPS

Vlees en vis kunnen op de gewone manier bereid worden.

Bereidingen met tomaten (vb. balletjes in tomatensaus) bereidt u best met verse tomaten en vervang in deze maaltijd de groenten of aardappelen door rijst, deegwaren of brood.

Mosselen bevatten veel fosfor en kalium; gebruik slechts een halve kilo en gebruik er brood bij i.p.v. frieten.

Vis en wild bevatten meer fosfor dan ander vlees; gebruik daarom nooit meer dan 150 gram per dag.

Let op met schaal- en schelpdieren: deze zijn zeer fosforrijk en meestal ook heel zout. Reserveer ze daarom voor speciale gelegenheden.

## f. Melk en melkproducten



### Goede keuze

- halfvolle melk, karnemelk (pap), paardenmelk, geitenmelk
- sojamelk vb. Alpro Soja natuur (bio)
- magere of halfvolle yoghurt natuur of met fruit
- halfvolle koffiemelk, Becel koffiemelk
- sojayoghurt vb. Yofu
- sojaroom vb. Alpro Soja Cuisine
- sojadesserts vb. Alpro Dessert vanille of caramel



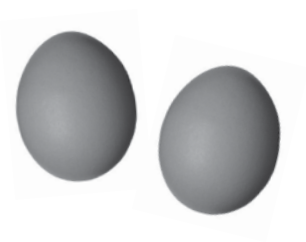
### Minder goede keuze

- volle melk, chocolademelk
- volle yoghurt
- melkpoeder
- room en slagroom
- soja dessert chocolade of fondant



## g. Eieren

Maximum twee eieren per week ter vervanging van vlees of vis bereidingswijze naar keuze  
*(vooral de dooier is rijk aan fosfor)*



### Te vermijden

Alle bereidingen op basis van eieren:

- béarnaisesaus, hollandaisesaus
- sabayon
- eierkoeken
- advocaatdrink
- tiramisu
- eiersalade
- eierpoeder



## h. Kaas

Kaas bevat veel fosfor, zout en vet; daarom is het belangrijk het gebruik ervan te beperken en de juiste keuze te maken.

Vaste kazen en zeker smeerkazen en smeltkazen zijn extra rijk aan fosfor en zout. Verse, zachte en halfzachte kazen genieten daarom de voorkeur.

De magere variant van de kazen (als deze bestaat) geniet de voorkeur boven de vette soorten.



### Goede keuze minder dan 300 milligram fosfor per 100 gram

- platte kaas, roomkaas (vers)
- verse kaas, vb. Philadelphia
- cottage cheese
- verse geitenkaas
- schapenkaas
- stilton
- zachte kaas vb. brie, camembert
- mozzarella, ricotta, mascarpone

### Minder goede keuze meer dan 300 milligram fosfor per 100 gram

- harde kaas: vb. gouda, mimolette, jonge edam, westlite, emmentaler, gruyère, cheddar, chester, tilsit, Saint-Paulin
- notenkaas
- fetakaas

### Te vermijden

- alle soorten smeerkaas (vette en magere)
- fondusneden
- parmezaan
- sterk gezouten kazen: Hervekaas, Brusselse kaas, roquefort, cambozola, feta ...
- kaassaus, kaaskroketten, kaasschotel, kaas-koekjes, kaasfondue, raclette
- zoutarme kaas (is zeer kaliumrijk)



hou in uw dagmenu ook rekening met de kaas die u verwerkt in de bereidingen

## i. Brood, ontbijtgranen en bindmiddelen



### Goede keuze

- wit of lichtbruin brood  
melkbrood, suikerbrood  
wit stokbrood, witte pistolet,  
witte piccolo, sandwich
- boterkoek, croissant, brioche  
(zonder rozijnen en chocolade)
- ontbijtkoek (zonder gedroogd fruit)
- witte toast, Knäckebröt, Cracottes
- ontbijtgranen: Cornflakes, Frosties,  
Rice Krispies, Fruit Loops
- bindmiddelen: bloem, aardappelzetmeel,  
maïszetmeel (maïzena, maïzena express),  
tarwe- en rijstgriesmeel, puddingpoeder  
(vanille, mokka)

### Te vermijden

- wegens te hoog kalium- en fosforgehalte:  
volkorenbrood, zemelenbrood,  
roggebrood, meergranenbrood,  
notenbrood, chocoladebrood
- wegens te hoog kalium: rozijnenbrood
- ontbijtgranen met gedroogde vruchten,  
noten of chocolade, muesli,  
volkoren ontbijtgranen vb. All Bran
- bindmiddelen: havervlokken,  
chocolade puddingpoeder



de hoeveelheid wit  
brood die u mag eten  
is praktisch vrij

## j. Zoet beleg en suiker



### Goede keuze

- zoet beleg: confituur, gelei, honing
- peperkoek, speculaas
- vruchtenhagelslag
- alle soorten suiker (kristalsuiker, bloedsuiker, bruine suiker, witte kandijnsuiker)

### Te vermijden

- zoet beleg: chocopasta, Luikse stroop, appel-, perenstroop
- chocolade hagelslag
- kandijstroop



een extra sneetje wit  
brood, een beschuit of  
toast met zoet beleg of  
een extra sneetje peper-  
koek kan helpen bij  
gewichtsverlies

## k. Vetten, oliën en hartige saus

### Goede keuze

- oliën:  
olijfolie, maïsolie, sojaolie, arachideolie, saffloerolie, zonnebloempitolie, notenolie, druivenpitolie
- dieetmargarine: Vitelma, Becel, Benecol
- bak- en braadvet:  
Becel bakken en braden,  
Vitelma bakken en braden  
Benecol bakken en braden  
Becel vloeibaar
- frituurolie:  
op basis van de toegelaten oliën  
vb. Vitelma, Becel,  
Vandemoortele frituurolie
- saus:  
vinaigrette  
dressing: Becel, Vitelma, slasaus  
yogonaise
- magere room (light room),  
sojaroam (met mate)

### Te vermijden

- palmvet
- kokosvet (wordt verwerkt in koekjes, gebak en chocolade)
- gewone margarine  
vb. Effi, Planta, Alpro...
- boter, reuzel, kruidenboter, halfvolle boter (vb. Balade)
- bak- en braadvet:  
vb. Solo, Fama, Alpro Soya
- gehard frituurvet  
vb. Ozo
- kant en klare saus (te zout)
- volle room

Alle soorten mayonaise (ook light mayonaise en afgeleide sauzen (vb. cocktailsaus)

**Deze sauzen worden gemaakt op basis van eierdooiers en zijn dus een verborgen bron van fosfor.**



ruim gebruik van dieetmargarine op het brood en extra olie in de bereidingen zorgen voor de nodige calorieën

## I. Dranken



### Goede keuze

- bruisend en niet bruisend *mineraalwater* vb. Spa, Evian, Vittel, Perrier
- frisdranken: Fanta, Sprite, Ice Tea (ook de light-soorten), limonade zonder toegevoegde vruchtenpulp of fruitsap, Aquarius
- siroop (grenadine)
- thee en zeer lichte koffie

### Met mate te gebruiken

(behalve bij verbod door arts):

- licht bier (pilsbier)
- rode en witte wijn, schuimwijn en champagne,
- sterke drank: jenever, sherry, porto, campari, gin, rum, whisky, cognac, vodka, likeur...

### Te vermijden

- Appolinaris, soda, tonic, bitter lemon, cola (ook de light en zero soorten)
- sterke koffie, espresso, Senseo, filterkoffie, oploskoffie
- kruidenthee
- vruchtensap, vruchtennectar, cocktails met vruchtensap
- groentesap
- zwaar bier, fruitbieren en witbier (veel fosfor en kalium)
- sportdranken



### TIPS

Koffie bevat tien maal meer kalium dan thee.

Vichy bevat zeer veel zout, gebruik dit enkel op voorschrift van de arts.

Wijn is een drank met veel kalium.

gebruik alcohol steeds met mate en in overleg met de arts

## m.Snoep, gebak, desserts en versnaperingen

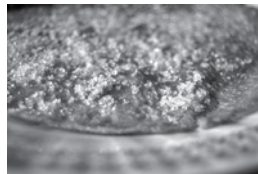


### Goede keuze

- koekjes en gebak zonder noten en chocolade
- gebak (biscuit, cake, fruittaartje), pannenkoeken, wafels, meringue (schuimpjes)
- snoep vb. zuurtjes, karamel, kauwgom, pepermint
- vanille-ijs (*gebruik dit als vervanging van een andere melkbereiding*)
- waterijs, sorbet (sorbet geniet de voorkeur omdat dit weinig fosfor bevat)
- soja-ijs

### Te vermijden

- frangipane, kokosrotsjes, mattentaart Evergreen, Sultana, Grany, Vitalinea
- chocolade (alle soorten), truffels, pralines, chocomousse, marsepein, nougat
- Mars, Snickers, Leo, Twix, Bounty, Milky Way...
- roomijs, chocolade-ijs, praliné-ijs, pistache-ijs
- borrelhapjes: kaaskoekjes, gezouten pindanoten
- popcorn (ook de ongezouten)



voor een frisse mond gebruik zuurtjes, pepermint of kauwgom

## n. Kant-en-klaar maaltijden, snacks en fast food

**Kant-en-klaarmaaltijden** uit diepvries, bereide schotels van bij de traiteur, beenhouwer of Chinees restaurant vermijdt u best voor dagelijks gebruik omdat ze meestal zout en vet zijn.

**Pita** kan ter vervanging van een broodmaaltijd, maar zonder tomatensaus.

**Pizza en pastaschotels** kunnen een warme maaltijd vervangen. Kies voor een bereiding zonder kaas.

**Croques en toasts** kunnen ter vervanging van een broodmaaltijd als er geen groenten of saus (bolognaisesaus) bij gebruikt wordt.

**Fast food** (Mc. Donalds, Quick) kan af en toe maar is in geen geval een volledige maaltijd. Neem geen frieten.

**Frieten en gefrituurde gerechten** van de frituur mogen in geen geval gebruikt worden (zijn vet en zout en bevatten veel kalium en fosfor).



### TIPS

Laat u bij het koken inspireren door het kookboek “Anders koken... bij hemodialyse”.

Het boekje “Uw voeding in zakformaat” kan u helpen uw maaltijden aan te passen zonder dat er tekorten ontstaan.

Vraag van beide een exemplaar aan de diëtist(e).

voor individueel aangepast voedingsadvies kunt u steeds terecht bij de diëtist(e)





[www.azstlucas.be](http://www.azstlucas.be)

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek  
campus Sint-Lucas, Groenebriel 1, 9000 Gent  
campus Volkskliniek, Tichelrei 1, 9000 Gent  
tel. 09-224 61 11 – fax: 09-224 61 10 – [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

