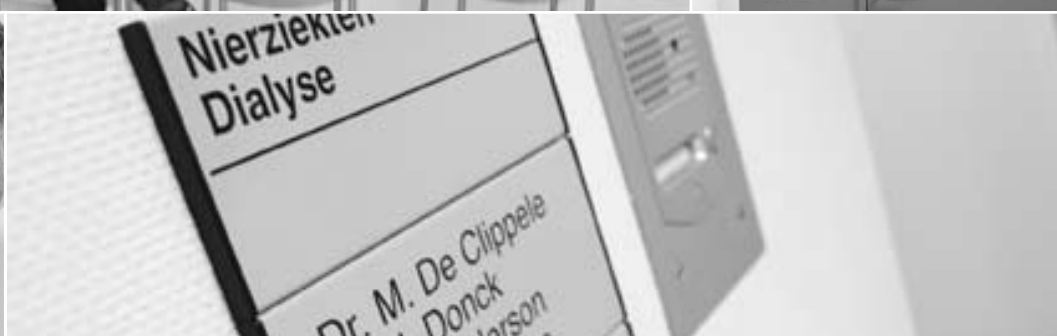


www.azstlucas.be



Straat

69



> Dieetbrochure Nefrologie: uitgebreide versie

Centrum voor behandeling van Chronische Nierinsufficiëntie

Inhoud

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

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 diëtiste.

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 3 groepen onderverdeeld worden:

1. Voedingsmiddelen arm aan kalium, dus vrij te gebruiken

- vetten
- suikers, confituur, honing
- witte rijst en witte deegwaren



2. Voedingsmiddelen rijk aan kalium, maar niet essentieel, dus te vermijden

- vervangzouten en dieetproducten “zonder zout”
- gedroogde vruchten, vruchtensap en vruchtenstroop
- tomatenpuree en tomatenketchup
- banaan, kiwi, meloen
- spinazie
- noten, zaden en pitten
- groentesappen, fruitsappen
- volkoren producten
- aardappelchips, diepvriesfrietten
- sterke koffie en oploskoffie
- chocolade, chocopasta en cacao



3. Voedingsmiddelen rijk aan kalium, maar essentieel, dus beperkt te gebruiken

- vlees, vis, melk en kaas
- aardappelen
- verse of diepvriesgroenten
- fruit



TIPS

Rauwkost bevat meer kalium dan bereide groenten.

Gebruik nooit het kookvocht van de groenten!

Aardappelen bevatten veel kalium. Vervang ze daarom 2 maal per week door rijst, deegwaren of couscous.

Kook de aardappelen twee maal of laat ze gedurende 1 nacht geschild in het water staan. Gebruik dan vers water om de aardappelen te koken.

Wenst u frietjes te eten, blancheer deze eerst in kokend water, dep ze droog en ga ze dan pas frituren.

Blikfruit bevat de helft minder kalium dan vers fruit. Gebruik nooit het sap! (kaliumrijk)

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

Voeg geen aardappelen toe aan de soep!

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 de *dialyse en fosfaatbinders* wordt uw fosfaatgehalte onder controle gehouden. Fosfaatbinders halen 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- of lichtbruin brood
- Gepelde (witte) rijst
- Witte deegwaren
- Runds -, kalfs -, varkens -, paardenvlees, gevogelte
- Vis (vers of diepvries)
- Vleesvervanger: Quorn
- Eieren (Max. 2 per week)
- Melk, karnemelk, yoghurt, sojamelk
- Verse kaas en zachte kaas (zie tabel verder), harde kaas

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

- Volkorenbrood
- Ongepelde rijst
- Volkeren deegwaren
- Organvlees, duif, patrijs, fazant, wild
- Mosselen, alle schaal- en schelpdieren, gerookte vis
- Sojaburger
- Peulvruchten
- Chocolademelk
- Smeerkaas, fonduesneden
- Cacaohoudende producten: chocolade, chocopasta
- Gedroogde vruchten
- Noten
- Champignons, spruiten, maïs, artisjokken
- Zwaar bier



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!!

1. 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

2. 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.



te vermijden

d. Vocht

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

Gemiddeld brengt onze voeding (dus brood, aardappelen, groenten, fruit en vlees) 0.8 tot 1 liter vocht aan. Dit noemen we het "onzichtbare vocht".

Hoeveel mag je dus drinken?

Toegelaten vocht = urineproductie per 24 u + 0.5 liter

De controle van de vochtinname is belangrijk om de gewichtstoename tussen twee dialyse-sessies te beperken. Grote gewichtstoename betekent meer vocht te verwijderen tijdens de dialyse, wat kan leiden tot algemeen onwel zijn, lage bloeddruk, misselijkheid...

Bij diarree of warm weer raden we aan uw vochtinname aan te passen (iets te verhogen).

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.

Bij warm weer kunnen ijsblokjes gebruikt worden (= ook vocht!).

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.

Tracht uw medicatie te nemen met de drank van de maaltijden.





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 dus zowel de kwaliteit 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"> – Spierafbraak – Weefselafbraak – Vermagering – Verminderde weerstand tegen infecties 	<ul style="list-style-type: none"> – Hoog ureum – Hoog kalium – Hoog fosfor

Hoeveelheid

Er is dus 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 (max. 2 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
- de tussendoortjes 1 melkproduct (yoghurt, pudding of roomijs) of een bereiding met melk (pannenkoeken...)
- bij gebrek aan eetlust en onvoldoende aanbreng van eiwitten kan tijdelijk een *bijvoeding ingeschakeld* worden. Vraag uitleg aan de arts en diëtiste.

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: corn flakes, rice crispies, 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 dextrine – maltose (raadpleeg diëtiste).

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 hebben een slechte invloed. Ze zijn hoofdzakelijk van dierlijke oorsprong.

Vb. vet vlees, orgaanvlees, volle melk- en melkproducten, eidooier, slagroom, roomijs, in de handel verkrijgbare koekjes en gebak, chocolade.

TIPS

Gebruik:

- Op de boterham: *margarine* of *minarine* 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* of *magere* melk, yoghurt of karnemelk
- *Mager* vlees en vleeswaren, *gevogelte*
- Magere en vette *vis*, minstens 2 maal per week



2. Richtlijnen voor een dagmenu

Voldoende eiwitten en calorieën EN Kalium- en fosforbeperking

– Warme maaltijd

Soep: Max. 1 tas (150 cc)

Vlees of vis: 125 à 150 g

Groenten: 150 g

Aardappelen: 100 à 150 gram (2 middelgrote)

Rijst of deegwaren naar believen min. 2 maal per week ter vervanging van aardappelen

– Broodmaaltijd

Wit brood naar believen

Smeer- en bereidingsvet naar believen en voldoende

Beleg: Max. 1x kaas (geen smeerkaas) *overleg met diëtiste over kaasgebruik indien je bruin brood gebruikt*
1 x vleeswaren (vermijd gerookte vleeswaren)

Zoet beleg naar believen (geen chocopasta en stroop)

Lichte koffie of thee

– Melkproducten: 1 portie (125 à 150 cc)

– Fruit: 1 stuk vers fruit (150 g) of 1 portie (120 g) blikfruit (zonder sap)

– Drank: 1 glas limonade, water (vermijd Appolinaris, Vichywater)

– Suiker of kunstmatige zoetstoffen naar believen

– Tussendoortje: droog koekje of gebak

3. 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 *diabetes - educator 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).

1 glaasje gewone limonade (geen Cola!!!) is ook mogelijk, maar betekent extra vochtinname. Lightdranken 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.

4. Vitamines – mineralen – probiotica – laxeermiddelen

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

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

Probiotica (vb. Yakult, Actimel) wordt gebruikt voor een evenwichtige en gezonde darmflora. Raadpleeg de diëtiste.

In geval van constipatie:

- Neem nooit vezelrijke supplementen of kruidendranken (bevatten veel fosfor en kalium)
- Voor gebruik van laxeermiddelen raadpleeg eerst de arts

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

5. Bespreking van de voedingsmiddelen

a. Verse groenten

1 portie groenten van Max. 150 g 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

KOOKTIPS

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, snelkookpan en wokken moet vermeden worden. Deze kooktechnieken kunnen enkel gebruik worden voor het opwarmen van al geblancheerde groenten

b. Aardappelen, deegwaren, rijst

Gebruik maximaal 150 g aardappelen per dag

Vervang de aardappelen zeker 2 maal per week door rijst of deegwaren



Goede keuze

- Natuuraardappelen (gekookt)
- Witte rijst
- Witte deegwaren (macaroni, spaghetti, spirelli, tagliatelli, lasagne)
- Couscous
- Tarwekorrels

Minder goede keuze

- Aardappelen in de schil
- Frieten (*zeker nooit diepvriesfrieten of friet van de frituur*)
- Instant pureepoeder
- Aardappelchips
- Volle rijst (bruine rijst), zilvervliesrijst, wilde rijst.
- Volkoren deegwaren

KOOKTIPS

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

Frituren, bakken en stoven zijn kooktechnieken die kunnen gebruikt worden nadat de aardappelen eerst geblancheerd werden (2 minuten onderdompelen in kokend water en droogdep-pen).

c. Fruit

Gebruik max. 1 stuk (150 g) vers fruit/dag of 120 g blikfruit zonder het sap



Goede keuze

- *1 stuk per dag:* appel, citroen, druif, kaki, kumquat, lychee, mandarijn, mango, nectarine, netmeloen, papaja, peer, perzik, pruim, pompeloes, rode bessen, sinaasappel, vijgen, watermeloen
- *100 gram per dag:* aardbeien
- *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

Minder goede keuze

- Verse abrikoos, banaan, dadels, granaatappels, guave, kiwi, meloen (behalve netmeloen en watermeloen) rabarber, zwarte bessen, aalbessen
- Passievruchten (omwille van hoog fosfor)

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**
- *Vruchtenstroop:* appelstroop en perenstroop
- Olijven in blik of glas (wegens te hoog zoutgehalte)
- *Sterfruit* = Toxisch voor dialysepatiënten!

d. Soep

Matig te gebruiken

- ontvette zoutloze bouillon (= bouillon van mager soepvlees of kip zonder zout) Laten afkoelen en vet afscheppen vb. roomsoep
- soep bereid zonder zout op basis van toegelaten bouillon met soepgroenten (*geen aardappelen, bladselder, erwten of bonen gebruiken*)

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

Te vermijden

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

TIPS

Hoe meer groenten in de soep, hoe meer kalium

Soep = vocht: gebruik soep dus met mate en wees extra voorzichtig met soep tijdens het weekend. Vermijd soep als u teveel bijkomt tussen de dialyses.

Als u een maaltijdsoep gebruikt (vb. hutsepot) bereid deze zonder aardappelen en gebruik er brood bij

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 diëtiste. 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 en diepvriesvis
- Visconserven natuur of in olie: tonijn, sardienen, zalm, makreel
- Zelfbereide vissalades
- Vleesvervangers: zuivere Quorn, Tempeh, Tofu, Seitan

Minder goede keuze

- Gepaneerd vlees, vb. schnitzel
- Schapenvlees en lamsvlees
- Fazant, patrijs, duif, gans, eendenborst
- Andere soorten wild
- Koolvis, haring, surimi (fantasiekraak)
- Gepaneerde visgerechten
- Vissticks
- Bereide visgerechten in diepvries
- Visconserven met tomatensaus vb. pilchard in tomatensaus
- Gebruiksklare vissalades, krabsalade
- Gepaneerde vegetarische bereidingen, vegetarische bereidingen met room of saus, groenteburgers

Te vermijden

- Organvlees: lever, nier, hersenen, zwezerik, tong, uier
- Gerookte vleeswaren
- Rauwe ham
- Haring, rolmops

Bij speciale gelegenheden

- Mosselen, St-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) bereid je 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 ½ kg 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
- Magere of halfvolle yoghurt natuur of met fruit
- Halfvolle koffiemelk, Becel koffiemelk
- Soyayoghurt vb. Yofu
- Sojaroom vb. Alpro Soja Cuisine
- Sojadesserts vb. Alpro Dessert vanille, caramel, fondant

Minder goede keuze

- Volle melk, chocolademelk
- Volle yoghurt
- Melkpoeder
- Room en slagroom
- Soja dessert chocolade

g. Eieren

Maximum 2 eieren per week
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

< 300 mg fosfor/100 gram

- *Verse magere kazen*
Magere platte kaas
Magere roomkaas
Vb. Philadelphia light
Boursin light
Magere Cottage cheese
Kiri
Verse geitenkaas
Feta
Turkse schapenkaas
Stilton
- *Zachte magere kazen:*
Magere Brie en Camembert
Mozzarella

Minder goede keuze

> 300 mg fosfor/100 gram

- *Vaste kaas*
Gouda kaas, Gruyère,
Mimolette, jonge Edam,
Emmentaler, Westlite,
Cheddar, Chester, Tilsit
- Notenkaas
- Natriumarme kaas
(zoutarme kaas)
(ook zeer kaliumrijk!)

Te vermijden

- Alle soorten smeerkaas
(vette en magere)
- Fondusneden
- Parmezaan
- Sterk gezouten kazen:
Hervekaas, Brusselse
kaas, Roquefort,
Cambozola ...
- Kaassaus, kaaskroketten,
kaasschotel, kaas-
koekjes, kaasfondue,
raclette



i. Brood, ontbijtgranen en bindmiddelen

Goede keuze

- Wit of lichtbruin brood
Melkbrood, suikerbrood
Wit stokbrood, witte pistolet,
witte piccolo, sandwich
- Witte toast, Knäckebröt, Cracottes
- Ontbijtgranen: Cornflakes, Frosties,
Rice Krispies, Honey Nut
Fruit Loops
- Bindmiddelen: bloem, aardappelzetmeel,
maïszetmeel (maïzena, maïzena express),
puddingpoeder vanille

Te vermijden

- Wegens te hoog kalium- en fosforgehalte:
Volkorenbrood, zemelenbrood,
roggebrood, meergranenbrood
- Wegens te hoog kalium:
Rozijnenbrood, notenbrood
- Ontbijtgranen met gedroogde vruchten,
noten of chocolade, Muesli
Volkoren ontbijtgranen vb. All Bran
- Bindmiddelen: havervlokken,
chocolade, puddingpoeder



te vermijden

j. Zoet beleg en suiker

Goede keuze

- Zoet beleg: confituur, gelei, honing
- Peperkoek
- Vruchtenhagelslag
- Alle soorten suiker (kristalsuiker,
bloemsuiker, bruine suiker, witte
kandij-suiker)

Te vermijden

- Zoet beleg: chocopasta, Luikse stroop,
appel-, perenstroop
- Speculaas
- Chocolade hagelslag
- Kandijstroop



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

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

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



l. Dranken



Goede keuze

- Bruisend en niet bruisend *mineraalwater* vb. Spa, Evian, Vittel, Perrier
- *Frisdranken*: Fanta, Sprite, Ice Tea, Aquarius, (ook de lichtsoorten), andere limonades (ook de lichtsoorten)
- Lichte koffie of thee

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...

Te vermijden

- Appolinaris, soda, Schweppes Tonic, Vichy (te zout)
- Coca Cola, Schweppes Tonic, Bitter Lemon (ook de lichtsoorten)
- Sterke koffie, Espresso, filterkoffie, oploskoffie
- Kruidenthee
- Fruitsap, vruchtennectar, cocktails met fruitsap, groentesap
- Zwaar bier

m. Snoep, gebak, desserts, 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 – ijscrème

Te vermijden

- Frangipane, Kokosrotsjes Evergreen, Sultana, Grany, Vitalinea
- Chocolade (alle soorten), truffels, pralines, chocomousse, marsepein
- Mars, Snickers, Leo, Twix, Bounty, Milky Way...
- Roomijs, chocolade-ijs, praline-ijs, pistache-ijs
- Borrelhapjes: kaaskoekjes, gezouten pindanoten

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)



Voor de samenstelling van deze dieetbundel werden volgende werken geraadpleegd:

Nevotabel

“Weet wat je eet” uitgave van LEO pharma

“Ronde tafel ca/p” Genzyme Belgium

“Eat right to feel right on hemodialysis” (NIDD National Institute of Diabetes, Digestive and Kidney Diseases)

“Praktisch gebruik van zuivel bij patiënten met nierlijden” Martine De Clercq (diëtiste) UIA



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

