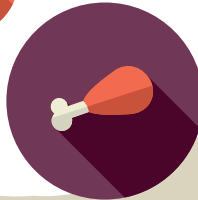
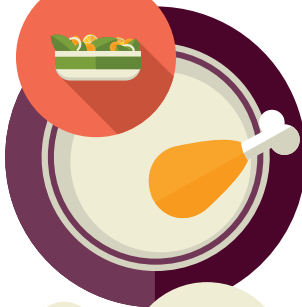


DIEETBROCHURE

Nierziekten



DIEETBROCHURE NIERZIEKTEN

03 Inleiding

- 04 Kalium
- 05 Fosfor
- 06 Natrium (zout)
- 07 Vocht
- 08 Eiwitten
- 09 Energie

10 Diabetes en dialyse

11 Vitamines – mineralen probiotica – laxemiddelen

12 Bespreking voedingsmiddelen

- 12 Verse groenten
- 13 Aardappelen, deegwaren, rijst
- 14 Soep
- 15 Fruit
- 16 Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers

- 17 Melk en melkproducten
- 18 Eieren
- 19 Kaas
- 20 Brood, ontbijtgranen en bindmiddelen
- 21 Zoet beleg en suiker
- 22 Vetten, oliën en hartige saus
- 23 Dranken
- 24 Snoep, gebak, desserts en versnaperingen
- 25 Kruiden en specerijen
- 26 Kant-en-klaar maaltijden, snacks en fast food

27 Richtlijnen voor een dagmenu

Contact

▶ Inleiding

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. Om op een comfortabele manier te kunnen leven en op lange termijn problemen te voorkomen, heeft uw dokter samen met u een dieet afgesproken. Probeer dit dieet zo nauwkeurig mogelijk te volgen. U zult merken dat gezond en lekker eten ook voor u mogelijk is.

Wenst u eventuele aanpassingen wat betreft de hoeveelheden of hebt u vragen i.v.m. bepaalde voedingsmiddelen of recepten, overleg dan met de diëtist(e).



Kalium

Omdat de nieren minder goed functioneren, kan een teveel 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 (zie tabel).



Teveel aan kalium kan leiden tot hartstilstand



VOEDINGSMIDDELEN ARM AAN KALIUM, DUS VRIJ TE GEBRUIKEN	VOEDINGSMIDDELEN RIJK AAN KALIUM MAAR ESSENTIEEL, DUS MET MATE TE GEBRUIKEN	VOEDINGSMIDDELEN RIJK AAN KALIUM MAAR NIET ESSENTIEEL, DUS TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Margarines, olie• Wit brood, witte rijst, witte deegwaren, couscous, tarwekorrels	<ul style="list-style-type: none">• Soep• Aardappelen• Verse of diepvriesgroenten• Fruit	<ul style="list-style-type: none">• Donkerbruine broodsoorten• Tomatenpuree en tomatenketchup• Aardappelchips• Gedroogde vruchten• Vruchtensap en groentensap• Vruchtensiroop (appel-perensiroop)• Banaan, kiwi• Noten, zaden en pitten• Oploskoffie, filterkoffie en sterke koffie, koffiepads• Sportdranken, energiedranken• Zwaar bier en fruitbier• Chocolade, chocopasta en cacao

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, 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.

Te veel fosfor veroorzaakt jeuk, botproblemen, gewrichtspijnen



RIJK AAN FOSFOR,
MAAR ESSENTIEEL,
DUS **MET MATE** TE GEBRUIKEN

- Wit en lichtbruin brood
- Witte rijst
- Witte pasta
- Mager runds-, kalfs-, varkens- en paardenvlees, gevogelte
- Verse vis (vet en mager)
- Eieren (max. 2 per week ter vervanging van vlees of vis)
- Vleesvervangers: quorn, tofu
- Melk, karnemelk en yoghurt
- Soyadrink, sojadessert, sojayoghurt
- Verse kaas; zachte kaas, halfzachte kaas, harde kaas

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
- Seitan
- Chocolademelk
- Chocolade en chocopasta
- Smeerkaas en smeltkaas, Parmezaanse kaas
- Noten
- Cola, cola light, cola zero
- Champignons, spruiten, maïs, artisjokken
- Bier van hoge gisting

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, mozzarella, ricotta
- Kruiden, specerijen en smaakstoffen
- Brood

VOLGENDE VOEDINGSMIDDELEN
ZIJN RIJK AAN NATRIUM EN
DUS **TE VERMIJDEN**

- Keukenzout, zeezout, selderzout, fleur de sel
- Gerookte vleeswaren en vleesconserven
- Gerookte vis en visconserven
- Groenteconserven
- Soep uit diepvries, blik of karton
- Bouillonblokjes en vleesextracten
- Kant- en klare gerechten
- Sterk gezouten kazen: Hervekaas, Brusselse kaas, Roquefort ...
- Chips, nootjes, aperitiefhapjes
- **Zout water:** Appolinaris, Soda, Vichy
- Samengestelde kruiden

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 dialysesessies 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.
- Bevochtig bij warm weer uw lippen en mond met een ijsblokje.

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



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 **kwaliteit als de kwantiteit** van de eiwitten van belang.

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

- Bij de warme maaltijd steeds vlees, gevogelte, vis of eieren
- Bij de broodmaaltijd steeds vleeswaren, kaas, vis of ei
- Bij 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 (bv. ijs, pannenkoeken, wafels). Ze zijn een extra bron van fosfor.



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

TE WEINIG EIWITTEN GEEFT AANLEIDING TOT

- Spierafbraak
- Weefselaafbraak
- Vermagering
- Verminderde weerstand tegen infecties

TE VEEL EIWITTEN GEEFT AANLEIDING TOT

- Hoog ureum
- Hoog fosfor

Energie

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

Tekort leidt tot ondervoeding en spierverlies waardoor men zich zwak en futloos voelt. Teveel leidt tot overgewicht. Energie haalt men uit koolhydraten en vetten.

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 voedingssuiker (raadpleeg diëtist(e)).

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**. Bv. 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. Bv. vet vlees, orgaanvlees, volle melk- en melkproducten, eidooier, boter, room, roomijs, in de handel verkrijgbare koekjes en gebak, chocolade.

TIPS

- 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.

Tekort aan energie
leidt tot spierverlies





▶ 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.



▶ **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 supplementen op eigen initiatief. Ze kunnen mineralen of vitamines bevatten die schadelijk zijn.

Probiotica (bv. 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
- Vraag 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)

► Bespreking van de voedingsmiddelen

Verse groenten

Eén portie van maximum 150 gram per dag.

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 reeds geblancheerde groenten.
- Rauwkost bevat meer kalium dan bereide groenten.

GOEDE KEUZE	MINDER GOEDE KEUZE	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • Andijvie • Asperge • Aubergine • Bloemkool • Broccoli • Chinese kool • Courgette • Doperwtjes • Komkommer • Paprika's • Pompoen • Radijs • Rodekool en groene kool • Witte kool • Raap 	<ul style="list-style-type: none"> • Savooikool • Sla • Snijbonen • Prinsessenbonen • Boterbonen • Schorseneren • Tomaat • Ui • Veldsla • Prei • Waterkers • Wortel • Groene selder • Sjalot • Sojascheuten 	<ul style="list-style-type: none"> • Artisjok • Avocado • Witte selder • Alle champignonssoorten • Knolselder • Koolrabi • Pastinaak • Postelein • Venkel • Rammenas • Rode biet • Spinazie • Spruiten • Mais • Ijsbergsla
		<ul style="list-style-type: none"> • Groenten in blik en glas • Groenten in stoomzakjes • Bereide diepvriesgroenten • Peulvruchten: alle gedroogde bonen, spliterwten, linzen, kikkererwten, sojabonen, witte bonen • Zaden en pitten: lijnzaad, maanzaad, pijnboompitten, zonnebloempitten • Groentesappen, tomatenpuree, tomatenketchup, tomaten in blik



Aardappelen, pasta, rijst

Gebruik maximaal 150 gram aardappelen per dag. Vervang de aardappelen zeker twee maal per week door witte rijst, pasta of couscous.

TIPS

- Schil de aardappelen de dag voordien, 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

GOEDE KEUZE	BEPERKT GEBRUIKEN	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Witte rijst• Witte pasta (macaroni, spirelli, tagliatelli, lasagna, ...)• Witte couscous• Tarwekorrels	<ul style="list-style-type: none">• Natuuraardappelen• Gebakken aardappelen• Aardappelpuree• Zelfbereide frieten• Zelfbereide aardappelkroketten	<ul style="list-style-type: none">• Bruine rijst, zilverviesrijst• Volkoren pasta• Kant en klare aardappelgerecht• Frieten van de frituur• Aardappelen in de schil• Instant puree-poeder



Soep

Hou rekening met uw vochtbeperking!

TIPS

- Soep is een bron van extra kalium en vocht. Gebruik de soep liever ter 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 (bv. hutsepot), bereid deze dan zonder aardappelen en gebruik er brood bij. Hoe meer groenten in de soep, hoe meer kalium. Rijst, deegwaren, tapioca en couscous kunnen wel.
- Indien u tijdens het weekend soep gebruikt, eet dan geen fruit.

Wees zeer matig met soep



BEPERKT GEBRUIKEN	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Zoutarme bouillon (= bouillon van mager vlees of kip met kruiden en zonder zout)• Soep bereid op basis van bouillon zonder zout (geen bouillonblokjes) en soepgroenten (zonder aardappelen, peulvruchten en tomatenpuree)• Soep kan eventueel gebonden worden met rijst, vermicelli, tapioca.	<ul style="list-style-type: none">• Oplossoep, soep uit diepvries; blik en karton• Dieetsoep• Tomatensoep, champignonsoep, spinaziesoep en aardappelsoep.• Vleesextract (bv. Oxo), bouillonblokjes

Fruit

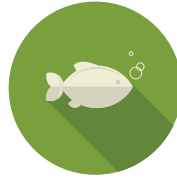
Gebruik maximum één stuk vers fruit per dag of 150 gram blikfruit zonder het sap.

TIPS

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



BEPERKT GEBRUIKEN	MINDER GOEDE KEUZE = IN KLEINE PORTIES	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Ananas, appel, bosbessen, braambessen, citroen, clementine en mandarijn, druiven, framboos, granaatappel, guave, mango, galia meloen, nectarine, papaja, peer, kaki, kriekeken, kersen, kruis- en veenbessen, limoen, lychee, perzik, pruim, sinaasappel, pomelo, verse vijgen, watermeloen, zwarte bessen• Fruit uit blik (sap niet gebruiken)• Fruitmoes (appelmoes)	<ul style="list-style-type: none">• 5 aardbeien• 1 abrikoos• ½ banaan• ½ kiwi• 1/8 meloen cavaillon• 2 passievruchten• Klein stukje rabarber• 2 eetlepels rode bessen• Max. 100g abrikozenmoes, rabarbermoes	<ul style="list-style-type: none">• 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!



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!

TIPS

- Vlees en vis kunnen op de gewone manier bereid worden.

- Bereidingen met tomaten (bv. 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.

VLEES, GEVOGELTE, BEREIDE VLEESWAREN EN VLEESVERVANGERS

BEPERKT GEBRUIKEN	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Mager rundvlees, kalfsvlees, varkensvlees, paardenvlees• Alle soorten gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel• Lamsvlees en schapenvlees• Wild: ree, hert, haas en parelhoen• Vleesbereidingen: worst, gehakt, hamburger• Bereide vleeswaren: rosbief, gebraad, filet américain, gekookte ham, kalkoenham, kalfsworst, vleesbrood, paté, kippenwit, américain préparé, zelfbereide vleessalades• Vleesvervangers: quorn, tofu, sojabrokjes	<ul style="list-style-type: none">• Orgaanvlees: lever, nier, hersenen, zwezerik, tong, uier, gepaneerd vlees• Wild: fazant, patrijs, duif, gans, eendenborst, vleesbereidingen met kaas (cordon blue, kaasburger)• Bereide vleeswaren: rookvlees, filet de saxe, filet d'anvers, rauwe ham, gerookt spek, salami, gedroogd vlees• Vleesvervangers: gepaneerde vleesvervangers (groentenbruger), seitan, vegetarische boterhampasta

VIS

BEPERKT GEBRUIKEN	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten verse vis en onbereide diepvriesvis• Visconserven natuur of in olie, tonijn, zalm, makreel• Zelfbereide vissalades	<ul style="list-style-type: none">• Bereide visgerechten: gepaneerde vis, vissticks, gerookte vis (zalm, heilbot)• Rolmops, pekelharing• Ansjovis in blik• Stokvis• Visconserven met tomatensaus (pilchard)

Melk en melkproducten

maximum 1 melkproduct of 150ml/dag

BEPERKT GEBRUIKEN	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Halfvolle melk, karnemelk (pap), paardenmelk, geitenmelk• Pudding en pap bereid met halfvolle melk• Magere of halfvolle yoghurt natuur of met fruit• Koffiemelk,• Light room• Sojayoghurt• Sojadrink• Sojapudding• Roomijs	<ul style="list-style-type: none">• Volle melk en melkbereidingen• Chocolademelk• Chocoladepudding• Volle yoghurt• Melkpoeder• Room en slagroom• Sojadrink chocolade• Sojapudding met chocolade• Ijs met chocolade, praliné ijs, pistache ijs



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
- advocaat
- tiramisu
- eiersalade
- eierpoeder
- flan



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.



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

GOEDE KEUZE	BEPERKT GEBRUIKEN 1 BROODBELEG OF 30G PER DAG	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Platte kaas, roomkaas (vers)• Verse kaas, bv. Philadelphia• Cottage cheese• Verse geitenkaas• Schapenkaas• Mozzarella, ricotta, mascarpone	<ul style="list-style-type: none">• Zachte kaas: brie, camembert, chaumes• Halfzachte kaas: port salut, pere joseph, maredsous• Harde kaas: Gouda, leerdammer, gruyere	<ul style="list-style-type: none">• Smeltkaas:<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten smeerkaas (fondusneetjes, driehoekjes, kuipjes)• Parmezaanse kaas• Sterk gezouten kazen: Hervekaas, Brusselse kaas, roquefort, cambozola, feta ...• notenkaas, zoutarme kaas, kaassaus, kaaskroketten, kaasschotel, kaaskoekjes, kaasfondue, raclette



De hoeveelheid wit brood die u mag eten is praktisch onbeperkt

Brood, ontbijtgranen en bindmiddelen

GOEDE KEUZE	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • Witte en lichtbruine broodsoorten, wit stokbrood, witte pistolet, witte piccolo • Fantasiebrood: melkbrood, suikerbrood, briochebrood, sandwich • Koffiekoeken: boterkoek, croissant (zonder rozijnen en chocolade) ontbijtkoek (zonder gedroogd fruit) • Witte beschuiten, toast, Knäckebröt, Cracottes, rijstwafel • Ontbijtgranen: Cornflakes, Frosties, Rice Krispies • Bindmiddelen: bloem, aardappelzetmeel, maïszetmeel, tarwe- en rijstgriesmeel, puddingpoeder (vanille, mokka) 	<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood en meergranenbrood, zemelenbrood, roggebrood, • Fantasiebrood met chocolade, gedroogd fruit of noten: rozijnenbrood, chocoladebrood, notenbrood • Koffiekoeken met rozijnen, noten en chocolade • Volkoren beschuit en toasten • Volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade • Muesli, havermout • Bindmiddelen: chocolade puddingpoeder

Zoet beleg en suiker

GOEDE KEUZE	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Zoet beleg: confituur, gelei, honing• Peperkoek, speculaas, speculaaspasta• Vruchtenhagelslag• Alle zoetstoffen: Canderel, stevia• Alle soorten suiker (kristalsuiker, -, bloemsuiker, bruine suiker, witte kandisuiker), kandijstroop	<ul style="list-style-type: none">• Zoet beleg: chocopasta, Luikse siroop (appelperensiroop)• Chocolade hagelslag• Pindakaas• Graeffe bruine suiker



Bij gewichtsverlies kan een extra sneetje brood, een beschuit of toast met zoet beleg of een extra sneetje peperkoek zorgen voor extra calorieën



Vetten, oliën en hartige saus

GOEDE KEUZE	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none"> • Oliën: olijfolie, maisolie, sojaolie, arachideolie, saffloerolie, zonnebloempitolie, notenolie, druivenpitolie • Margarine: Vitelma, Becel, Benecol • Bak- en braadvet: Becel bakken en braden, Vitelma bakken en braden, Becel vloeibaar • Frituurolie: op basis van de toegelaten oliën vb. Vitelma, Becel, Vandemoortele frituurolie • Saus: vinaigrette en dressing: Becel dressing, yogonaise • Magere room (light room), soyaroom (met mate) 	<ul style="list-style-type: none"> • Palmvet • Kokosvet (wordt verwerkt in koekjes, gebak en chocolade) • Margarine bv. Effi, Planta, Alpro • Boter, reuzel, kruidenboter, halfvolle boter, (vb. Balade) • Bak- en braadvet bv. Solo, Fama, Alpro Soya • Vast frituurvet bv. Ozo • Kant en klare saus (te zout) • Volle room • Alle soorten mayonaise (ook light mayonaise en afgeleide sauzen bv. cocktailsaus). Deze sauzen worden gemaakt op basis van eierdooiers en zijn dus een verborgen bron van fosfor!





Dranken

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



GOEDE KEUZE	BEPERKT GEBRUIKEN	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Licht bier (pilsbier)• Rode en witte wijn, schuimwijn en champagne,• Sterke drank: jenever, sherry, porto, Campari, gin, rum, whisky, cognac, vodka, likeur...	<ul style="list-style-type: none">• Appolinaris, soda, tonic, tonic bitter lemon, cola (ook de light en zero soorten)• Sterke koffie, espresso, koffiepads, filterkoffie, oploskoffie• Kruidenthee, granenkoffie• Vruchtensap, vruchten-nectar, cocktails met vruchtensap• Groentesap• Zwaar bier, fruitbier en witbier (veel fosfor en kalium)• Sportdranken, energiedranken• Advocaat

Snoep, gebak, zoete en zoute versnaperingen

GOEDE KEUZE	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Koekjes en gebak zonder chocolade, noten, gedroogd en gekonfijt fruit• Speculaas, boudoir, madelein,• Gebak (biscuit, cake, fruittaart, pannenkoek, wafel, meringue)• Snoep: zuurtjes, karamel, kauwgom, pepermint• Waterijs, sorbet, soja-ijs	<ul style="list-style-type: none">• Volkorenkoekjes, koekjes en gebak met chocolade, noten, gedroogd en gekonfijt fruit, Evergreen, Sultana, Grany, Vitalinea• Frangipane, kokosrotsje, mattentaart• Chocolade melk, wit en puur, pralines, truffels, chocomousse• Chocoladerepen (Mars, Snickers, Leo, Twix, Bounty, Milky Way,)• Marsepein, nougat, drop• Borrelhapjes: kaaskoekjes, gezouten aperitiefkoekjes, gezouten noten, olijven, chips• Zoete en zoute popcorn

Gebruik voor een frisse mond
zuurtjes, pepermint
of kauwgom



Kruiden en specerijen

TIP

- Gebruik verse kruiden en specerijen in plaats van zout om uw maaltijd heerlijk te laten smaken.
- Gebruik geen kruidenmengsels die in de handel verkocht worden, ze bevatten altijd zout, uitgezonderd de Provençaalse kruidenmengelingen.
- Stel zelf uw kruidenmengsel samen.



GOEDE KEUZE	TE VERMIJDEN
<ul style="list-style-type: none">• Alle verse tuinkruiden en specerijen• Azijn	<ul style="list-style-type: none">• Keukenzout, zeezout, grof zout, gejodeerd zout, selderijzout• Vervangzout• Zeewier• Samengestelde kruiden met zout: spaghettikruiden, kippenkruiden, karbonadekruiden, ...• Mosterd, pickles, ketchup, sojasaus• Tafelzuren (augurken, kappertjes, ajuintjes)• Cacao

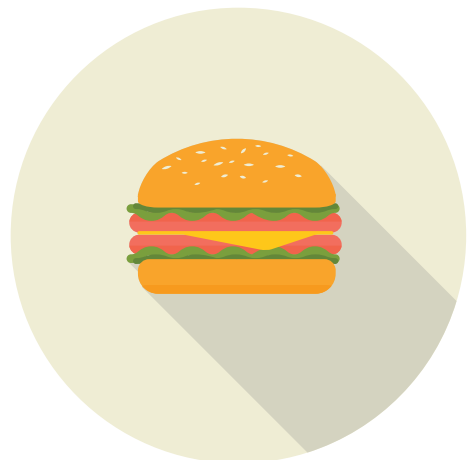
SOORT GERECHT	TE GEBRUIKEN KRUIDEN
<ul style="list-style-type: none">• Soepen• Vleesgerechten• Visgerechten• Eieregerechten	<ul style="list-style-type: none">• Basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, karwij, kervel, koriander, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij, tijm• Basilicum, citroenmelisse, dragon, gember, karwij, kerrie, knoflook, komijn, koriander, lavas, laurier, marjolein, paprika, peterselie, piment, Provençaalse kruiden, rozemarijn, salie, selderij, tijm, venkel• Basilicum, bieslook, bonenkruid, dragon, kervel, peterselie, rozemarijn, selderij, venkel• Basilicum, bieslook, bonenkruid, borage, citroenmelisse, dille, dragon, karwij, kervel, knoflook, komijn, marjolein, munt, pepermint, peterselie, rozemarijn, selderij, venkel
<ul style="list-style-type: none">• Bij rauwe groenten• Bij gekookte groenten• Bij aardappelen• In sauzen• In gebak	<ul style="list-style-type: none">• Basilicum, bonenkruid, dille, dragon, karwij, komijn, koriander, lavas, munt, paprika, pepermint, peterselie, salie, selderij, tijm, venkel• Bonenkruid, komijn, peterselie, paprika• Cayennepeper, dragon, kerrie, knoflook, kervel, paprika, marjolein, tijm• Anijs, citroenmelisse, kaneel, munt, salie• Anijs, kaneel, karwij, komijn, koriander, munt, venkel

Kant-en-klaar maaltijden, snacks en fast food

- Kant-en-klaarmaaltijden uit diepvries, bereide schotels van bij de traiteur, beenhouwer of Chinees restaurant vermijd 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 (McDonalds, 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).





► Richtlijnen voor een dagmenu

Zorg voor variatie in uw menu. Signaleer gebrek aan eetlust onmiddellijk aan uw arts en diëtist(e)!

Warme maaltijd

- **Soep:** één kleine tas (125 ml). Vermijd soep tijdens het weekend of bij strenge vochtbeperking
- **Vlees of vis:** 150g toebereid
- **Groenten:** 150g toebereid of een kleine portie rauwkost met dressing of mayonaise
- **Aardappelen:** 150g (gekookt, gebakken of puree) of een kleine portie frieten (geen diepvriesfriet en niet tijdens het weekend)
- **Witte rijst of witte pasta:** naar believen, minimaal twee maal per week ter vervanging van de aardappelen
- **Drank:** één klein glas water, wijn, frisdrank of licht bier (geen coladranken, vruchtensap of zoute waters)

Broodmaaltijd

- **Wit- of lichtbruin brood:** hoeveelheid naar believen
- **Smeervet:** naar believen en zeker voldoende
- **Beleg:** vleeswaren (vermijd gerookte en sterk gezouten vleeswaren) of kaas 40g/dag of zoet beleg hoeveelheid naar believen (geen chocopasta of stroop)
- **Drank:** lichte koffie of thee (bij gebruik van melk, overleg eerst met uw diëtist(e))

Tussendoortje

- Droog koekje of gebak (zonder chocolade, noten of gedroogd fruit)
- Melk, zuiveldessert, yoghurt of ijs: één portie per dag (150 ml)
- Suiker of energievrij zoetmiddel naar believen
- Neem geen extra drank tussendoor en tracht uw medicatie te nemen met de soep of de drank die voorzien is bij de maaltijden.

Contact

Nierspecialisten

Dr. Donck J.

Dr. Neiryck V.

Dr. Seghers C.

Dr. van Hooland S.

Dr. Wauters A.

Diëtiste nierziekten

Dossche Nori

Theunynck Soetkin

T 09 224 62 08

E nierziekten.diëtisten@azstlucas.be

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

15.488
Laatste update: okt. 2019