

# *Kaas Wijzer*





**De aanbreng van fosfor uit kaas is erg verschillend:  
maak daarom een goede keuze!**

**Doorgaans hebben verse kazen (vb. plattekaas, mozzarella, cottage cheese), zachte kazen (vb. brie, camembert) en halfzachte kazen (vb. paterskazen) een lager fosforgehalte dan harde kazen en smeltkazen.**

**Deze wijzer zal je helpen om de juiste kaas te kiezen in de winkel.**

**Dit zijn uiteraard niet alle merken.**

Waarden waarop de kazen geklasseerd werden (per 100g):

## FOSFOR

Groen:  $\leq 250$  mg

Oranje: 251 - 650 mg

Rood:  $> 650$  mg

## ZOUT

Groen:  $< 1,5$  g

Oranje: 1,5g – 2,5 g

Rood:  $> 2,5$  g

(OF  $< 600$  mg Natrium)

(OF 600-1000 mg Natrium)

(OF  $> 1000$  mg Natrium)

**Kaas bevat fosfor, vergeet je fosfaatbinder niet!**

Bron: Internbel geraadpleegd 2014

**FOSFAATRIJK?**



+

**FOSFAATBINDER**



**Moet bij de maaltijd  
ingenomen worden.**



Vlaamse Nefrologische Diëtisten

**Dit werk kwam tot stand door de samenwerking van een groep enthousiaste diëtisten uit verschillende dialysecentra in Vlaanderen en allen lid van de VND. De werkgroep “Vlaamse Nefrologische Diëtisten” werd opgericht in maart 2007 met als doel om uniforme en correcte voedingsadviezen voor nierpatiënten op te stellen en dit voor zowel patiënten als andere gezondheidswerkers in de nefrologie.**

|          | NAAM                              | PAG |          | NAAM                | PAG |          | NAAM               | PAG |          | NAAM                  | PAG |
|----------|-----------------------------------|-----|----------|---------------------|-----|----------|--------------------|-----|----------|-----------------------|-----|
| <b>A</b> | Affligem                          | 20  |          | Castello bieslook   | 3   | <b>M</b> | Marquis            | 7   |          | Platte kaas           | 12  |
| <b>B</b> | Babybel                           | 33  |          | Chamois d'Or        | 41  |          | Maredsous sneetje  | 48  |          | Port Salut            | 54  |
|          | Blue d'Auvergne                   | 59  |          | Chaumes             | 42  |          | Mascarpone         | 8   | <b>R</b> | Rambol kruiden        | 55  |
|          | Bouquet des moines                | 34  |          | Geitenkaas sneetjes | 23  |          | Milner             | 63  |          | Reblochon             | 29  |
|          | Boursin, knoflook & fijne kruiden | 15  |          | Geitenkaas, verse   | 6   |          | Mimolette          | 60  |          | Ricotta               | 13  |
|          | Boursin, natuur                   | 1   |          | Cheddar             | 43  |          | Mozzarella         | 9   |          | Rouy                  | 30  |
|          | Brie                              | 35  |          | Chimay              | 24  | <b>N</b> | Nazareth           | 26  |          | Roquefort             | 61  |
|          | Brigand                           | 36  |          | Comté               | 62  | <b>O</b> | Old Amsterdam      | 49  | <b>S</b> | Saint-Albray          | 31  |
|          | Brugge Blomme                     | 39  |          | Cottage cheese      | 5   |          | Oudendijk light    | 50  |          | Sint Maarten Light    | 56  |
|          | Brugge, belegen                   | 37  |          | Coulommiers         | 4   |          | Orval              | 51  |          | Smeltkaas & Smeerkaas | 65  |
|          | Brugge, jonge                     | 38  | <b>E</b> | Emmentaler          | 25  | <b>P</b> | Parmezaan          | 64  |          | Smeltkaas sneetjes    | 66  |
|          | Brugge, oud                       | 40  |          | Explorateur         | 17  |          | Passendale Classic | 27  |          | Suprême des Ducs      | 14  |
|          | Brusselse kaas                    | 58  | <b>F</b> | Feta                | 44  |          | Père Joseph        | 52  | <b>T</b> | Tommlette de Savoie   | 32  |
| <b>C</b> | Cambozola                         | 21  | <b>G</b> | Gouda               | 45  |          | Pesto kaas         | 10  | <b>V</b> | Vacherin              | 19  |
|          | Camembert 45%                     | 22  |          | Gruyère             | 46  |          | Petrus             | 53  |          | Vieux Pané            | 57  |
|          | Caprice des dieux                 | 16  | <b>H</b> | Herve               | 18  |          | Peyrigoux          | 28  | <b>W</b> | Westlife light        | 67  |
|          | Castello ananas                   | 2   | <b>L</b> | Leerdammer          | 47  |          | Philadelphia       | 11  |          |                       |     |

# Boursin, natuur

ZOUT



FOSFOR

Z

Boursin, natuur

F

1

# Castello ananas

ZOUT



FOSFOR

Z

Castello ananas

F

2



# Castello bieslook

ZOUT



FOSFOR

Z

Castello bieslook

F

3

# Coulommiers

ZOUT



FOSFOR

Z

Coulommiers

F

4

# Cottage cheese

ZOUT



FOSFOR

Z

Cottage cheese

F

5

# Geitenkaas (verse)

ZOUT



FOSFOR

Z

Verse geitenkaas

F

6

# Marquis

ZOUT



FOSFOR

# Mascarpone

ZOUT



FOSFOR

Z

Mascarpone

F

8

# Mozzarella

ZOUT



FOSFOR

Z

Mozzarella

F

# Pesto kaas

ZOUT



FOSFOR

Z

Pesto kaas

F

10



# Philadelphia

ZOUT



FOSFOR

Z

Philadelphia

F

11

# Platte kaas

ZOUT



FOSFOR

Z

Platte kaas

F

12

# Ricotta

ZOUT



FOSFOR

Z

Ricotta

F

13

# Suprême des Ducs

ZOUT



FOSFOR

Z

Suprême des Ducs

F

# Boursin, knoflook & fijne kruiden

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Boursin, knoflook &  
fijne kruiden

F

15

# Caprice des dieux

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Caprice des dieux

F

16

# Explorateur



Max 30 g / dag



Z

Explorateur

F

17



# Herve



Max 30 g / dag



Z

Herve

F

18



# Vacherin



Max 30 g / dag

Z

Vacherin

F

19

# Affligem



Max 30 g / dag

Z

Affligem

F

20

# Cambozola

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Cambozola

F

21

# Camembert 45%

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Camembert 45%

F

22

# Geitenkaas sneetjes

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Geitenkaas sneetjes

F

23

# Chimay



Max 30 g / dag

Z

Chimay

F

24

# Emmentaler



Max 30 g / dag

Z

Emmentaler

F

25

# Nazareth



Max 30 g / dag

Z

Nazareth

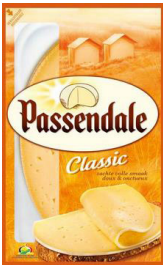
F

26



# Passendale Classic

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Passendale Classic

F

27

# Peyrigoux



ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Peyrigoux

F

28

# Reblochon

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Reblochon

F

29



# Rouy



Max 30 g / dag



Z

Rouy

F

30

# Saint-Albray



Max 30 g / dag

Z

Saint-Albray

F

31

# Tommette de Savoie

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Tommette de Savoie

F

32

# Babybel



Max 30 g / dag



Z

Babybel

F

33

# Bouquet des moines

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Bouquet des moines

F

34



ZOUT

# Brie



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Brie

F

35

# Brigand



Max 30 g / dag

Z

Brigand

F

36

# Brugge, belegen

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Brugge, belegen

F

37

# Brugge, jonge

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Brugge, jonge

F

38

# Brugge, oud

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Brugge, oud

F

39

# Brugge Blomme

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Brugge Blomme

F

40

# Chamois d'Or

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Chamois d'Or

F

41

# Chaumes

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Chaumes

F

42



ZOUT

# Cheddar



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Cheddar

F

43

# Feta

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Feta

F

44

# Gouda



ZOUT



Max 30 g / dag



FOSFOR

Z

Gouda

F

45

# Gruyère

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Gruyère

F

46

# Leerdammer



ZOUT



Max 30 g / dag



FOSFOR

Z

Leerdammer

F

47

# Maredsous sneetje

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Maredsous sneetje

F

48

# Old Amsterdam



Max 30 g / dag

Z

Old Amsterdam

F

49

# Oudendijk light

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Oudendijk light

F

50



# Orval



ZOUT



Max 30 g / dag



FOSFOR

Z

Orval

F

51

# Père Joseph

ZOUT



Max 30 g / dag

FOSFOR

Z

Père Joseph

F

52

# Petrus



Max 30 g / dag

Z

Petrus

F

53

# Port Salut

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Port Salut

F

54

# Rambol kruiden

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Rambol kruiden

F

55

# Sint Maarten Light

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Sint Maarten Light

F

56

# Vieux Panéé

ZOUT



FOSFOR

Max 30 g / dag

Z

Vieux Pané

F

57

# Brusselse Kaas

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel zout en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Brusselse Kaas

F

58



# Bleu d'Auvergne

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel zout en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Bleu d'Auvergne

F

59

# Mimolette

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel zout en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Mimolette

F

60

# Roquefort

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel zout en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Roquefort

F

61

# Comté

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel fosfor en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Comté

F

62

# Millner



**! Deze kaas bevat veel fosfor en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Millner

F

63

# Parmezaan

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel fosfor & zout en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Parmezaan

F

64

# Smeltkaas & Smeerkaas

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel fosfor en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Smeltkaas &  
Smeerkaas

F

65

# Smeltkaas sneetjes

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel fosfor & zout en past daardoor niet binnen het dieet !**

Z

Smeltkaas sneetjes

F

66



# Westlife light

ZOUT



FOSFOR

**! Deze kaas bevat veel fosfor en past daardoor niet binnen het dieet !**

# Hoe de kaaswijzer goed gebruiken?

**GROEN:**

Beste keuze  
Bespreek de portie  
met je diëtiste



Alle combinaties met **ROOD:**  
Beter niet te gebruiken.

Combinaties  
met **ORANJE:**  
Hou je aan de  
dagelijkse portie  
van 30 g

Deze kaaswijzer is enkel bestemd voor patiënten die een fosfor beperking moeten volgen.

Deze kaaswijzer is mede mogelijk gemaakt door

The logo for Shire, featuring a stylized white swoosh that curves around the letter 'S' in the word 'Shire'.

