



Dieet in beeld

bij chronische nierinsufficiëntie

eiwitten • zout • fosfor • vocht



Iedereen die reeds een dieet heeft moeten volgen weet hoe moeilijk het is om zijn eetgewoonten aan te passen. Alles begint natuurlijk bij het goed begrijpen van de richtlijnen zodat het eenvoudiger wordt om te variëren en te combineren. En dat bepaalt toch het succes van elk dieet? Dit boekje probeert tegemoet te komen aan de noodzaak om de voedingsaanpassingen bij chronische nierinsufficiëntie zo duidelijk mogelijk te brengen. Er werd gekozen voor veel beeldmateriaal en dit onder het motto: “één beeld zegt meer dan duizend woorden”. Daardoor wordt dit werk ook toegankelijk voor diegenen die de taal misschien niet zo goed beheersen.

Wij hopen en wensen dat u bij het lezen van dit werk een nog beter inzicht krijgt in uw dieet waardoor goed en smakelijk eten lukt, ondanks de beperkingen. 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.



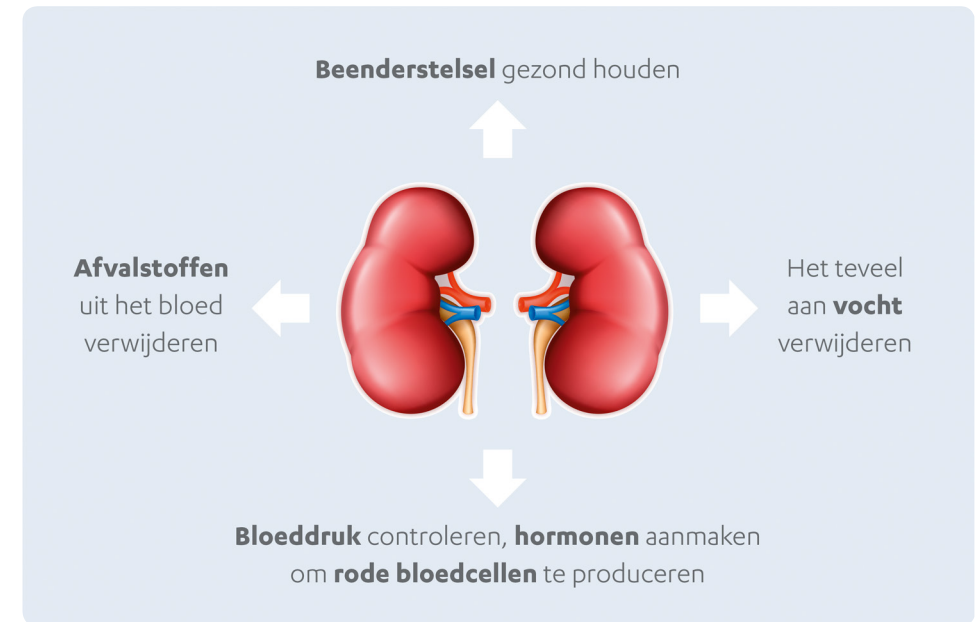
Aan dit boek werkten de volgende diëtisten mee:

	Cavens Renee GZA Sint Augustinus, Wilrijk		Ressler Veerle UZ Gasthuisberg, Leuven
	Debruyne Freija UZ Brussel		Van Dooren Marie UZA, Edegem
	Elsen Agnes Imeldaziekenhuis, Bonheiden		Van Eeckhoudt Elisa AZ Glorieux, Ronse
	Germeaux Bie Jessazh, Hasselt		Van Herreweghe Maggy AZ St. Lucas, Gent
	Kint Mieke Maria Middelares, Gent		Vancauteran Heleen AZ alma, Eeklo
	Logghe Nathalie AZ Groeninge, Kortrijk		Verstraeten Ilse ZNA Middelheim, Antwerpen
	Mahieu Annick ZOL, Genk		Urquiza Anja ZNA Stuivenberg, Antwerpen

Inhoudstafel

De werking van de gezonde nier	5
Nierfalen	6
Het dieetvoorschrift	7
Normalisatie van de eiwitten	9
Zoutbeperking	16
Fosforbeperking	26
Vocht	33
Etiketten lezen	35

De werking van de gezonde nier



Nierfalen

Wat zijn de gevolgen van nierfalen?

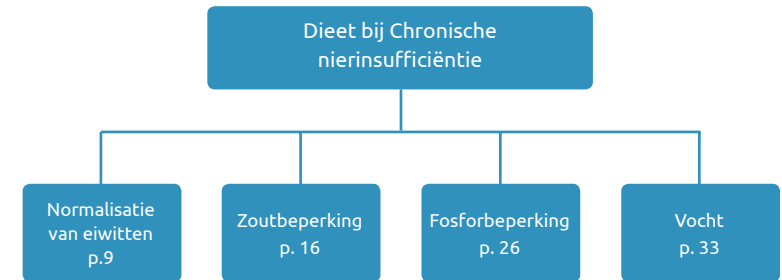
Als de nieren minder goed werken, kunnen verschillende afvalstoffen (ureum), mineralen (zout, fosfor en kalium) en/of vocht niet meer voldoende verwijderd worden. Hierdoor kunnen verschillende klachten en symptomen ontstaan:

Ureum	 Vermoeidheid	 Jeuk	 Misselijkheid
Zout	 Hoge bloeddruk	 Dorst	
Fosfor	 Jeuk	 Botontkalking	 Aderverkalking
Kalium	 Hartritmestoornissen/ hartstilstand	 Spierzwakte	
Vocht	 Kortademigheid	 Dikke voeten en handen (Oedeem)	 Hoge bloeddruk

Om eventuele klachten te voorkomen en om verdere achteruitgang van de nierfunctie te vertragen, zijn een **aangepaste voeding** en **medicatie** noodzakelijk.

Het dieetvoorschrift

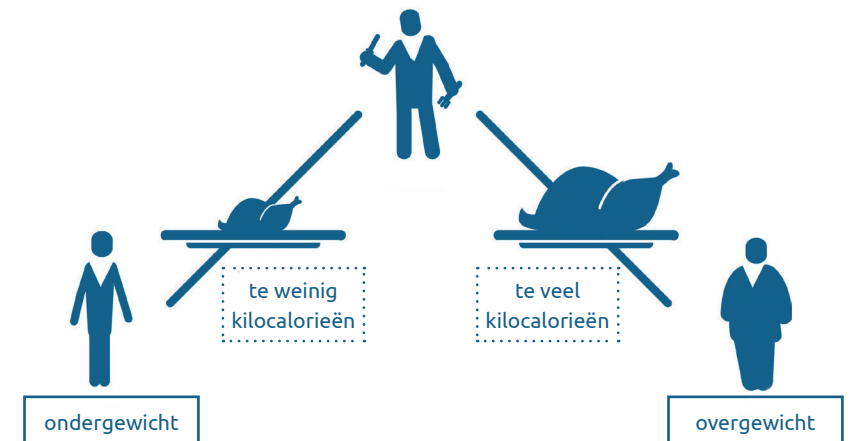
Afhankelijk van de bloedwaarden, symptomen, medicatie,... wordt het dieetvoorschrift bepaald. Alle mogelijke diëten worden uitgebreid in dit boekje besproken.



Het blijft uiteraard belangrijk om een gevarieerde voeding te nemen met aandacht voor **voldoende energie** (kilocalorieën).

Voeding is de brandstof voor het lichaam. Het levert de energie die nodig is om te kunnen functioneren (ademen, bewegen, denken, verteren, ...). Deze energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën en wordt aangebracht door **vetten en koolhydraten** (zetmeel en suikers). **Eiwitten** zijn nodig als bouwstof voor de spieren.

We hebben voldoende energie (kilocalorieën) nodig om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen. Anderzijds moet overgewicht vermeden worden!



Vetten

Vetten zijn een belangrijke bron van energie. Bij een verminderde nierfunctie is er vaak een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Let daarom op een gezond vetgebruik.

- **Verzadigde vetten** (slechte vetten) verhogen de cholesterol in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten komen veel voor in boter, harde margarines, kazen, volle melkproducten, room, vet vlees en vette vleeswaren, chocolade, gebak en snacks.
- **Onverzadigde vetten** (goede vetten) hebben een gunstige invloed op de preventie van hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten komen veel voor in: alle soorten olie (behalve kokosolie, palmpitolie), minarines, zachte margarines, noten en vette vis.

Advies voor een gezond vetgebruik

- Kies op het brood een vetstof met een laag gehalte aan verzadigde vetten (= max. 1/3 verzadigde vetten van het totale vetgehalte).
- Voor koude bereidingen wordt best gekozen voor olie, vinaigrette of mayonaise.
- Kies voor warme bereidingen een olie geschikt voor bakken en braden zoals olijfolie, arachideolie,... of een vloeibare margarine.
- Vervang room door light of sojaroam.
- Eet regelmatig (vette) vis.
- Beperk het gebruik van vette vlees(waren), vette kaas en volle melkproducten.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen waar verzadigde vetten in zitten, zoals gebak, chocolade en snacks.



Normalisatie van eiwitten





Bij een verminderde nierfunctie kunnen de afvalstoffen, zoals **ureum** (= afbraakproduct van eiwitten) opstapelen in het lichaam en klachten veroorzaken zoals misselijkheid, jeuk, verminderde eetlust. Om deze klachten te beperken, wordt aangeraden om de **eiwitten** in de voeding te matigen.

Anderzijds moet de voeding voldoende eiwitten bevatten om de spiermassa optimaal te behouden. Bovendien is het ook belangrijk om voldoende energie (kilocalorieën) onder de vorm van koolhydraten en gezonde vetten in te nemen zodat de eiwitten als bouwstof kunnen gebruikt worden.

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid is **0.8 – 1g eiwitten** per kg ideaal lichaamsgewicht



Bijvoorbeeld voor iemand van 70kg betekent dit:

56 – 70g eiwitten per dag



70g eiwitten ≠ 70g vlees

Wat zijn de bronnen van eiwitten?

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen **dierlijke eiwitbronnen** (vlees, vis, gevogelte, eieren, kaas, melk en melkproducten) en **plantaardige eiwitbronnen** (peulvruchten (linzen, witte bonen,...), quorn, soja, noten,...).

1. Dierlijke eiwitbronnen

 20g eiwitten 100g vlees	 20g eiwitten 100g gevogelte	 20g eiwitten 100g vis
 8g eiwitten 1 potje platte kaas (100g)	 8g eiwitten 1 sneetje vaste kaas (30g)	 7g eiwitten 1 ei (55g)
 6g eiwitten 1 à 2 sneetjes vleesbeleg (30g)	 5g eiwitten 1 potje yoghurt (125ml)	 5g eiwitten 1 glas melk (150ml)



Wist je dat er ongeveer evenveel eiwitten in vlees, gevogelte en vis zitten?

2. Plantaardige eiwitbronnen



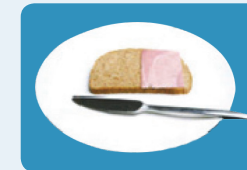
Let op:

Er worden veel producten op de markt gebracht die verrijkt zijn met eiwitten, zoals brood, melkproducten, eiwitrijke shakes en repen,... Deze producten worden afgeraden!

Advies om de eiwitinname te normaliseren

Broodmaaltijden:

- Beleg de helft van het brood met zoet beleg en de helft met hartig beleg.
- Eet brood met beleg en géén beleg met brood:



- Gebruik niet meer dan 60 gram hartig beleg per dag.

Warme maaltijd:

- Eet dagelijks vlees (of vleesvervanger), vis of gevogelte bij de warme maaltijd. Gebruik niet meer dan 100 (à 125) gram per dag.

Tussendoortjes:

- Gebruik niet meer dan 1 melkproduct van 150 ml per dag (melk, yoghurt, pudding, pap, karnemelk, ijs,...).

Volgend **dagschema** is een voorbeeld dat werd opgesteld voor een persoon van 70kg:

56 – 70g eiwitten per dag

Dagschema



ontbijt



middagmaal



vieruurtje



avondmaal



snack

BROODMAALTIJDEN

- Beleg de helft van het brood met zoet beleg en de helft met hartig beleg.
- Eet brood met beleg en géén beleg met brood.
- Gebruik niet meer dan **60 gram hartig beleg** per dag (zie keuzes in beeld):

60g hartig beleg van
de 'betere keuze'

OF

30g hartig beleg van
de 'beperkte keuze'

+

30g hartig beleg van
de 'betere keuze'

Ontbijt

= 11g eiwitten

3 sneden brood (90g)
= 9g eiwitten

15g margarine
= 0g eiwitten

verse kaas (30g)
= 2g eiwitten

1 potje confituur (20g)
= 0 g eiwitten

Tweede broodmaaltijd

= 18g eiwitten

4 sneden brood (120g)
= 12g eiwitten

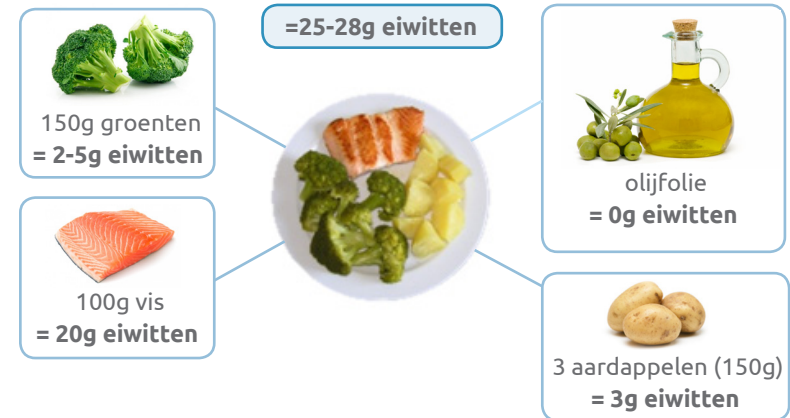
20g margarine
= 0g eiwitten

2 (fijne) sneetjes
kalkoenham (30g)
= 6g eiwitten

1 potje confituur (20g)
= 0 g eiwitten

WARME MAALTIJD

- Eet dagelijks vlees (of vleesvervanger), vis of gevogelte bij de warme maaltijd.
Gebruik niet meer dan 100 (à 125) gram per dag.



TUSSENDORTJES

- Gebruik niet meer dan **1 melkproduct van 150 ml per dag** (melk, yoghurt, pudding, platte kaas, pap, karnemelk, ijs,...).

= 5g eiwitten

1 potje yoghurt (125ml)
= 5g eiwitten

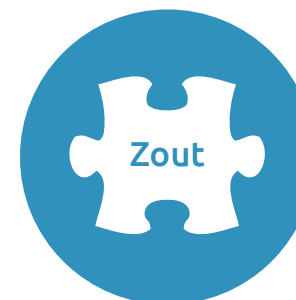
1 appel
= 0g eiwitten



Wist je dat koekjes en gebak, zoals pannenkoeken, rijsttaart, éclair, mattentaartje,... ook eiwitten bevatten?



Zoutbeperking



Een zoutbeperking wordt voorgeschreven bij een hoge bloeddruk en/of vochtophoping in het lichaam. **Zout** wordt niet enkel **toegevoegd** tijdens het koken of aan tafel maar is ook van nature aanwezig in vele voedingsmiddelen. Daarnaast wordt zout ook **industrieel toegevoegd** aan brood, vleeswaren, kaas, conserven, kant-en-klaar gerechten,... Onder zout (of natriumchloride) verstaan we keukenzout, zeezout, seldrijzout, gejodeerd zout,...

De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is max. 5-6 gram zout (per dag)

Wat zijn de grote bronnen van zout in onze voeding?

 Keukenzout, seldrijzout, fleur de sel,...	 Gerookte vleeswaren (zoals filet de sax, rookvlees, rauwe ham,...)	 Gerookte of gepekde vis (zoals gerookte zalm, pekel-haring,...)	 Sterk gezouten kaassoorten (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas,...)	 Brood
 Bouillonblokjes, bouillonpoeder, vloeibare bouillon	 Kant-en-klaar bereidingen	 Conserven (blik, glas, pakjes) uitgezonderd fruitconserven	 Chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, gezouten drop	 Smaakmakers (zoals pickles, mosterd, ketchup, sojasaus,...)

Advies om de zoutinname te beperken

Broodmaaltijden:

- Brood met of zonder zout? Vraag raad aan de diëtist(e).
- Gebruik niet meer dan 60g hartig beleg per dag.
- Vermijd sterk gezouten vlees- en visbeleg.
- Vermijd sterk gezouten kaassoorten.

Warme maaltijd:

- Kook zonder zout.
- Strooi aan tafel 'geen extra zout' op het eten.
- Gebruik verse voedingsmiddelen of onbereide diepvriesproducten.

Tussendoortjes:

- Vermijd sterk gezouten snacks.

BROODMAALTIJDEN

- ✓ Brood met of zonder zout? Vraag raad aan de diëtist(e).

1 sneetje brood **met** zout (30g)



0,35g zout

1 sneetje brood **zonder** zout (30g)



0,04g zout

Bijvoorbeeld:

4 sneetjes brood **met** zout



1,40g zout

4 sneetjes brood **zonder** zout



0,16g zout

- ✓ **Vetstoffen:** gebruik vetstoffen met een laag zoutgehalte ($\leq 0,3g$ zout/100g).

- ✓ Gebruik niet meer dan **60 gram hartig beleg** per dag (zie keuzes in beeld):

60g hartig beleg van de 'betere keuze'

OF

30g hartig beleg van de 'beperkte keuze'

+

30g hartig beleg van de 'betere keuze'

- ✓ Vermijd sterk gezouten **vleesbeleg** (zoals rookvlees, filet de sax, rauwe ham, salami,...), sterk gezouten **visbeleg** (zoals gerookte zalm, rolmops, pekelharing,...) en sterk gezouten **kaassoorten** (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas,...)

< 1,5 g zout per 100g
= betere keuze

1,5 – 2,5g zout per 100g
= beperkte keuze:
maximum 30g per dag

> 2,5g zout per 100g
= te mijden



Let op:

De zoutgehaltes verschillen van merk tot merk en worden regelmatig gewijzigd door de fabrikant. Lees daarom aandachtig het etiket!

Vb. kippenwit

Gemiddelde voedingswaarden Valeurs nutritionnelles moyennes	Voor/Pour 100g	Per snede / Par Tranche (24g)
Energie	104 Kcal 440 kJ	25 kcal 105 kJ
Vetten/ Matières grasses waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés	2,0 g 0,4 g	< 0,5 g < 0,1 g
Koolhydraten / Glucides Waarvan suikers/ dont sucres	< 0,5 g < 0,5 g	< 0,5 g < 0,5 g
Vezels / Fibres alimentaires	< 0,5 g	< 0,5 g
Eiwitten / Protéines	21 g	5,0 g
Zout / Sel	1,8 g	0,50 g

1,8g zout/100g →

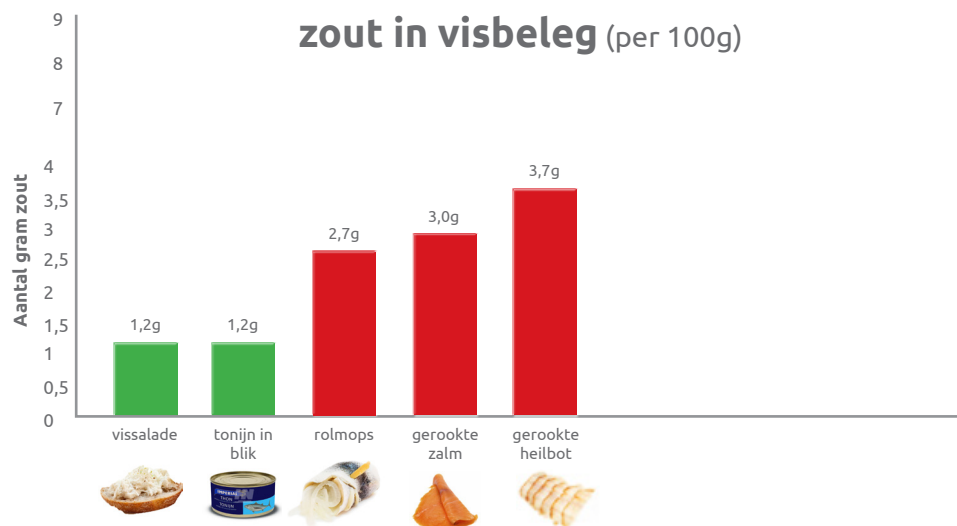
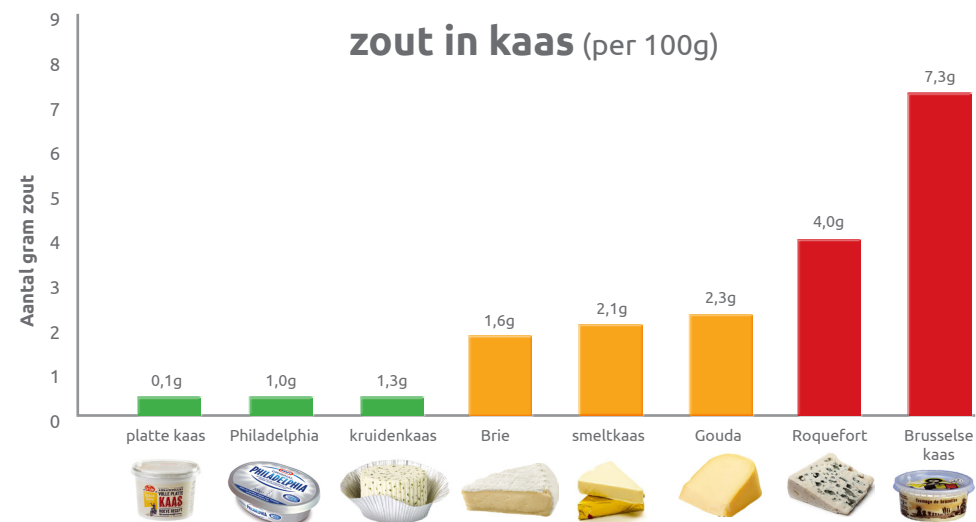
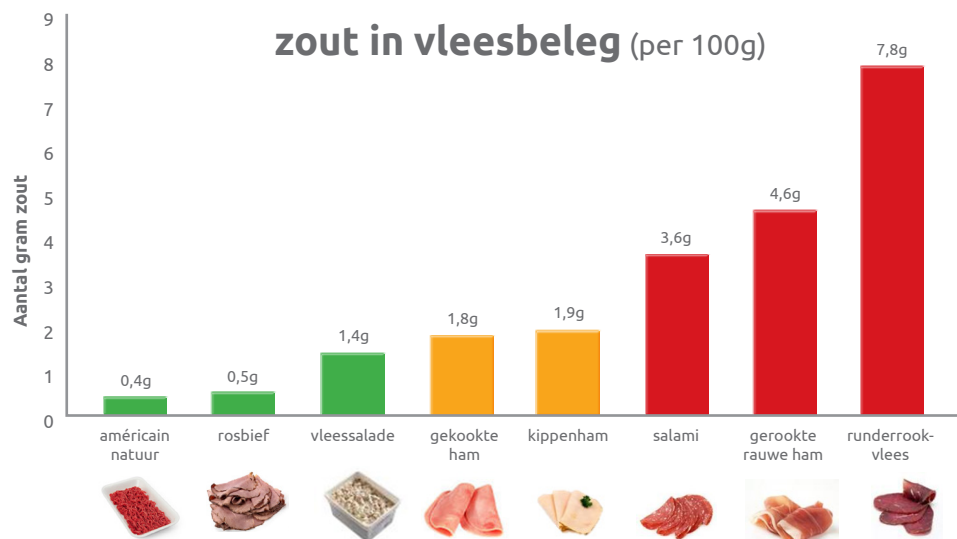
1,5 – 2,5g zout per 100g
= beperkte keuze:
maximum 30g per dag

< 1,5 g zout per 100g
= betere keuze

1,5 – 2,5g zout per 100g
= beperkte keuze:
maximum 30g per dag

> 2,5g zout per 100g
= te mijden

Enkele voorbeelden



WARME MAALTIJD

Soep:

- Bereid zelf bouillon, maar zonder bouillonblokjes en zonder toevoeging van zout.
- OF Gebruik 1 'gewoon' bouillonblokje per 2 liter water.
- OF Bereid soep met 'zoutarme' bouillonblokjes (zonder toegevoegde kalium).



1 'gewoon' bouillonblokje = 5g zout

1 bouillonblokje
per 0,5 liter water

1 tas soep (250ml) = **2,5g zout**



1 bouillonblokje
per 2 liter water

1 tas soep (250ml) = **0,6g zout**



1 'zoutarm' bouillonblokje = 0,8g zout

1 bouillonblokje
per 0,5 liter water

1 tas soep (250ml) = **0,4g zout**



Hoofdgerecht:



- Kook **zonder zout**.
- Strooi aan tafel '**geen extra zout**' op uw eten.
- Gebruik verse voedingsmiddelen of **onbereide** diepvriesproducten.



100g biefstuk = **0,13g zout**



100g worst = **1,66g zout**



200g boontjes = **0,01g zout**



200g boontjes uit blik = **1,84g zout**



150g aardappelen = **0,01g zout**



150g kroketten = **2,01g zout**

Tips om uw eten meer smaak te geven

Aardappelen

- Laat met de aardappelen eens een sjalot, peper of een laurierblad meekoken.
- Aardappelen die gebakken zijn (+verse salie, rozemarijn, cayennepeper, paprika, bonenkruid) of verwerkt tot puree hebben meer smaak dan gewoon gekookte aardappelen.



Vlees, vis, gevogelte

- Marineer een halfuurtje in gekruide olie of olie met balsamicoazijn.
- Vis en gevogelte zijn lekker met citroensap.
- Bereid eens vis in aluminiumfolie (papillot) met kruiden en witte wijn.



Groenten

- Gebruik zo veel mogelijk verse groenten.
- Gestoomde groenten, die vooraf gekookt werden, worden extra lekker met een draai van de pepermolen.
- Gebruik eens een kruidenolie.



Kruiden

- Experimenteer met verse kruiden en specerijen; een kruidenwijzer kan hierbij helpen.
- Bij kruidenmengelingen bekijk je best de ingrediëntenlijst. Ga na of er geen zout of vervangzout in zit. Je kan zelf ook een mengeling samenstellen. (vb. 1/3de peper, 1/3de kerriepoeder en 1/3de paprikapoeder).



Eigen bereidingen

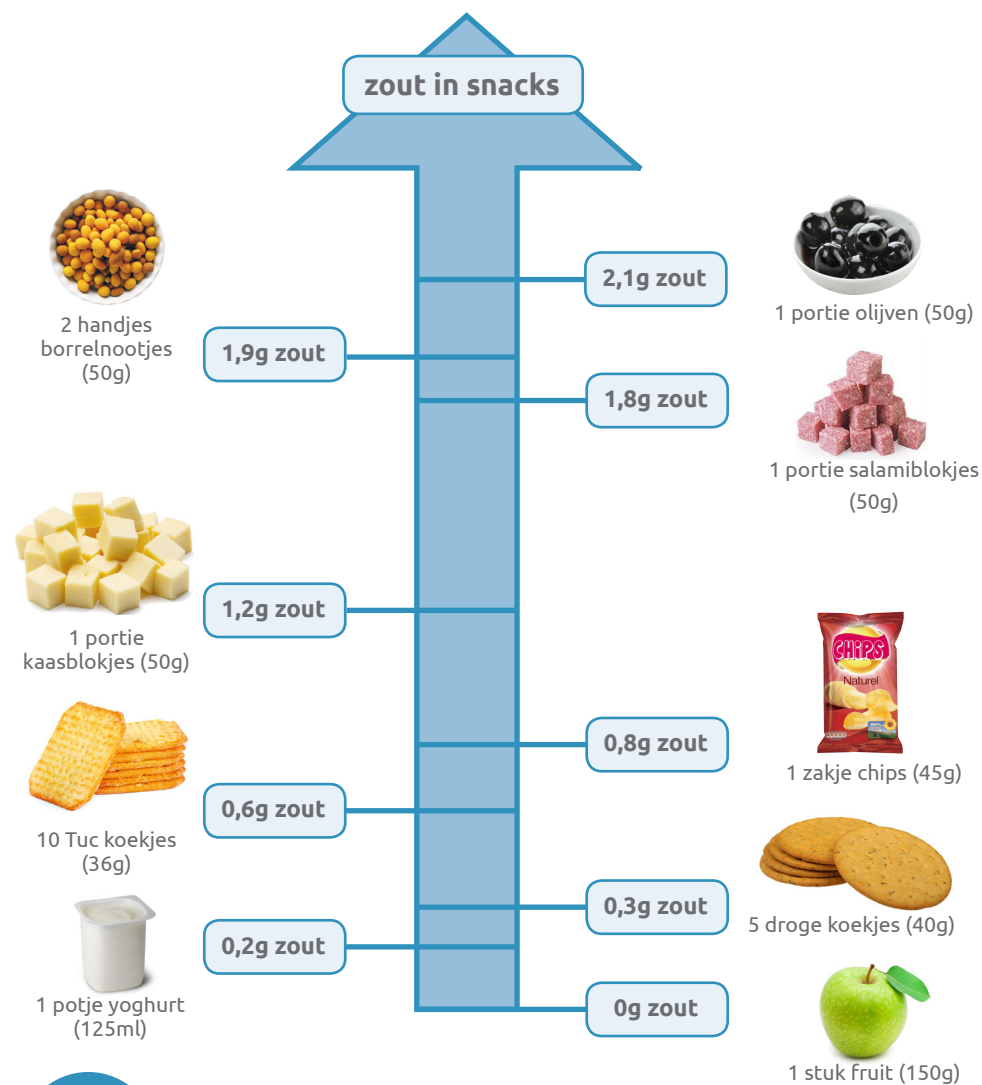
- Bereid zelf bouillon zonder zout, laat voor de helft inkoken en vries deze in kleine porties in om later te gebruiken in vb. sauzen.

- Veel samengestelde kruiden, zoals kippenkruiden, viskruiden,... bevatten veel zout!
 - Smaakmakers zoals mosterd, pickles, ketchup en vooral sojasaus zijn heel zoutrijk!
 - Gebruik geen 'zoutarme' dieetproducten of vervangzout! Zij bevatten meestal veel kalium.
- Vraag raad aan de diëtist(e).**



TUSSENDOORTJES

✓ Vermijd sterk gezouten snacks zoals olijven, gezouten nootjes, kaas, salami, chips,...



Wist je dat er evenveel zout zit in paprika chips als in zoute chips?

Fosforbeperking



Een teveel aan fosfor in het bloed kan jeuk, botontkalking en aderverkalking veroorzaken. Om het fosforgehalte in het bloed onder controle te houden is een fosforbeperking nodig.

Wat zijn de bronnen van fosfor in onze voeding?

Fosfor is een mineraal dat van nature in vele, vooral eiwitrijke, voedingsmiddelen zit, zoals in vlees, gevogelte, vis, vleesvervangers, eieren, peulvruchten, melk, noten, zaden, pitten. Deze natuurlijke fosfor wordt voor 50 tot 70% opgenomen door het lichaam. Een matiging van de eiwitname heeft ook doorgaans een verminderde fosforaanbreng als gevolg.

Er zijn ook voedingsmiddelen die geen eiwitbron zijn en toch veel fosfor bevatten zoals: chocolade, producten met cacao, bier van hoge gisting,...

Bovendien wordt fosfor door de industrie aan vele voedingsmiddelen toegevoegd zoals: cola, vleeswaren, smeltkaas,... Deze toegevoegde fosfor wordt voor 100% opgenomen door het lichaam en is te herkennen aan de volgende E-nummers op de verpakking of aan de benaming 'fosforzuur', '...fosfaat'.



E338	E343	E452	E1412
E339	E442	E541	E1413
E340	E450	E546	E1414
E341	E451	E1410	E1442



Advies om de fosforinname te beperken

- Vermijd zéér fosforrijke voedingsmiddelen!
- Beperk de onmisbare fosforrijke (én eiwitrijke) voedingsmiddelen.
- De ene kaas is de andere niet.
- Opgelet met sommige alcoholische dranken.
- Vergeet je fosfaatbinder niet!

✓ Vermijd zéér fosforrijke voedingsmiddelen!

			
Volkoren producten, haver, quinoa, tarwekorrels	Smeltkaas	Gedroogde peulvruchten	Producten met cacao (chocolade, chocopasta,...)
			
Cola (ook light, zero en life)	Bieren van hoge gisting	Noten en afgeleiden (marsepein, frangipane,...)	Zaden en pitten



Wist je dat Cola de enige frisdrank is waar fosforzuur aan toegevoegd is? Fanta, Sprite, Ice tea,... zijn dus wel toegelaten.

✓ Beperk de onmisbare fosforrijke (én eiwitrijke) voedingsmiddelen.

Aangezien eiwitten essentieel zijn voor een goede gezondheid is het niet verstandig om de eiwitrijke (fosforrijke) voedingsmiddelen zoals vlees, vleesvervangers, gevogelte, vis, eieren, melk en melkproducten volledig uit de voeding weg te laten.



Vlees OF gevogelte OF vis:

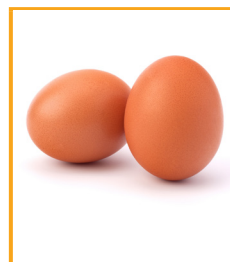
- Max. 100 à 125g per dag bij de warme maaltijd.
- Vermijd orgaanvlees.
- Eet maximum 60g hartig beleg per dag (vlees, vis of kaas).

OF



Vleesvervanger:

- Max. 100 à 125g per dag bij de warme maaltijd.
- Gebruik quorn, tofu of sojabrokjes.
- Gepaneerde vleesvervangers, seitan, peulvruchten en noten zijn een minder goede keuze.



Eieren

- Max. 2 eieren per week.
- Vooral de dooiers zijn rijk aan fosfor!
- Wit van ei = rijk aan eiwitten, maar bevat weinig fosfor.
- Opgelet: vergeet de eieren in bereidingen niet mee te tellen. Typische gerechten met eieren zijn tiramisu, sabayon, flan, eiersauzen zoals béarnaisesaus, Hollandse saus,... en slaatjes zoals eiersalade, krabsalade,...



Melk, melkproducten en sojaproducten

- Gebruik niet meer dan 1 melkproduct van 150 ml per dag (melk, yoghurt, pudding, pap, karnemelk, ijs,...) of 150 ml sojaproduct (calciumverrijkt) per dag.

Bij uitzonderlijke gelegenheden:



Schaal- en schelpdieren

De toegelaten portie varieert heel erg per soort:

- Mosselen: ½ kg met schelp
- Kreeft: ½
- Garnalen: 50g
- Krab: 75g
- Scampi: 6 stuks (100g)
- Oesters: 6 stuks

Opgepast: Schaal- en schelpdieren bevatten (naast kalium en fosfor) ook veel zout!

✓ Gebruik niet meer dan **60 gram hartig beleg** per dag (zie keuzes in beeld):

60g hartig beleg van
de 'betere keuze'

OF

30g hartig beleg van
de 'beperkte keuze'

+

30g hartig beleg van
de 'betere keuze'

✓ De ene kaas is de andere niet!

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

Doorgaans hebben **verse** kazen (vb. platte kaas, mozzarella, cottage cheese, ricotta, verse geitenkaas), **zachte** kazen (vb. brie, camembert) en **halfzachte** kazen (vb. abdijskazen) een lager fosforgehalte dan harde kazen (vb. Hollandse kaas) en smeltkazen.

Vraag de kaaswijzer aan de diëtiste.

Verse kazen (100-250 mg fosfor/100g): **betere keuze**



Zachte kazen (250-350 mg fosfor/100g): **beperkte keuze**: maximum 30g



Halfzachte kazen (350-500 mg fosfor/100g): **beperkte keuze**: maximum 30g



Harde kazen (500-650 mg fosfor/100g): **beperkte keuze**: maximum 30g



Smeltkazen en Parmezaanse kaas (> 650 mg fosfor/100g): **minder goede keuze**

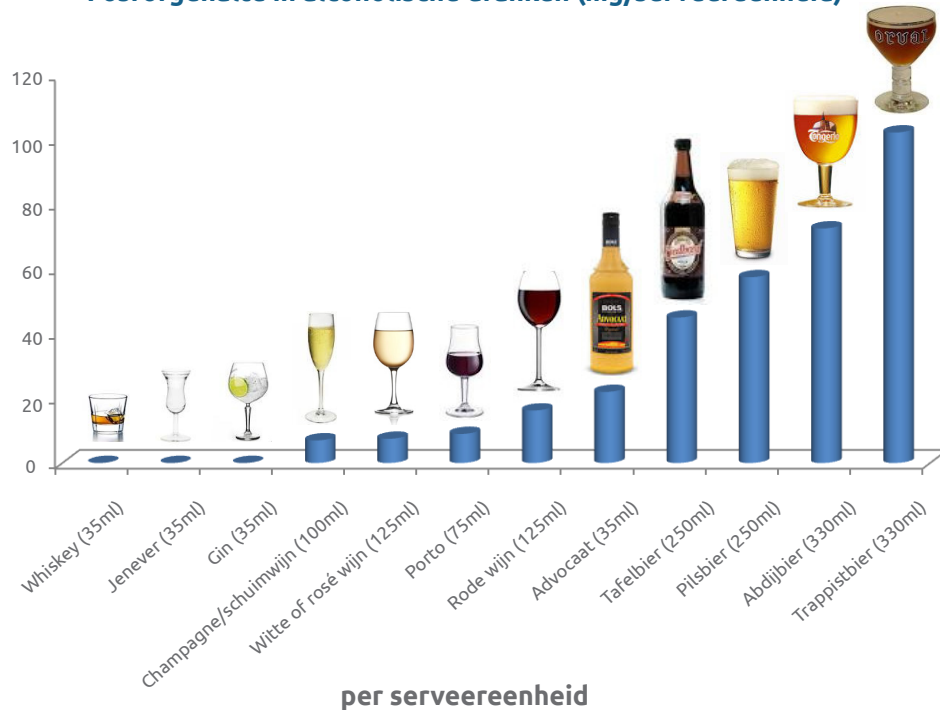


Denk er aan dat kazen ook verwerkt zijn in kaassaus, kaaskroketten, kaasaraclette, kaastafel, gegratineerde gerechten, cordon bleu, croque monsieur, cheeseburger, ...

✓ Opgelet met sommige alcoholische dranken.

Ook in alcoholische dranken kan het fosforgehalte sterk variëren. Maak daarom een goede keuze!

Fosforgehalte in alcoholische dranken (mg/serveereenheid)



✓ Vergeet je fosfaatbinders niet!

Omdat fosfor niet volledig uit de voeding kan geweerd worden, zullen meestal fosfaatbinders nodig zijn. Het is van belang om de fosfaatbinders op de juiste momenten in te nemen!



Vocht





Voor een gezond persoon wordt minimum 1,5 liter vocht per dag aanbevolen.

Een vochtbeperking is over het algemeen pas nodig als de nieren nog nauwelijks werken en niet meer voldoende vocht kunnen verwijderen uit het lichaam. Dit leidt tot kortademigheid, dikke voeten en handen (oedeem) en hoge bloeddruk. Bij een verminderde urineproductie is het daarom noodzakelijk om de vochtinname te beperken.

Een beperking van de vochtinname kan ook nodig zijn als er door een verminderde werking van het hart, vocht wordt vastgehouden in het lichaam.



Vraag aan de arts hoeveel je mag drinken.

Etiketten lezen



Etiketten lezen

Op het etiket staat belangrijke informatie, zoals de ingrediëntenlijst en de gemiddelde voedingswaarde per 100g of 100ml, de houdbaarheidsdatum, bewaaradvies en vaak informatie over de consumentenservice.

Probeer bij het winkelen de etiketten te lezen en te vergelijken zodat je een betere keuze kan maken. Als je twijfelt, contacteer dan de diëtiste.



Bv. gebraden beenham

GEBRADEN BEENHAM
INGREDIËNTEN: 91% VARKENSVEES, WATER, ZOUT, GLUCOSESTROOP, DEXTROSE, SUIKER, STABILISATOR (E407, E450, E451, E452, E466), GEHYDROLISEERD SOJA-EIWIT, KRUIDEN, PAPRIKA-EXTRACT, AROMA, ROOKAROMA, ANTIOXIDANT (E301), CONSERVEERMIDDEL (E250).
ALLERGIE-INFORMATIE: BEVAT SOJA.
TEN MINSTE HOUDBAAR TOT: ZIE VOORZIJDE, MITS GEKOELD BEWAARD (MAX. 7°C).
VERPAKT ONDER BESCHERMENDE ATMOSFEER.

Ingrediëntenlijst

VOEDINGSWAARDE PER 100 G
ENERGIE 635 KJ/150 KCAL
VETTEN 8,0 G
WAARVAN VERZADIGDE
VETZUREN 3,0 G
KOOHYDRATEN 3,0 G
WAARVAN SUIKERS 1,5 G
VEZELS 0 G
EIWITTEN 17 G
ZOUT 2,1 G

DEZE VERPAKKING BEVAT 10 PORTIES. EEN BROODBELEG GEBRADEN BEENHAM (45 G) BEVAT 20 KCAL. REFERENTIE-INNAME VAN EEN GEMIDDELTE VOLWASSENE IS 8400 KJ / 2000 KCAL PER DAG.

glutenvrij melk vrij

Albert Heijn B.V., Provincialeweg 11
1506 HA ZANDHART, Nederland
www.ah.nl/haggoeijzer

153152 1802

8 17182651062894

Voedingswaarde

Ingrediëntenlijst

GEBRADEN BEENHAM
INGREDIËNTEN: 91% VARKENSVEES, WATER, ZOUT, GLUCOSESTROOP, DEXTROSE, SUIKER, STABILISATOR (E407, E450, E451, E452, E466), GEHYDROLISEERD SOJA-EIWIT, KRUIDEN, PAPRIKA-EXTRACT, AROMA, ROOKAROMA, ANTIOXIDANT (E301), CONSERVEERMIDDEL (E250)

- ✓ Het meest gebruikte ingrediënt staat vooraan in de lijst, en het minst gebruikte ingrediënt staat achteraan in de lijst.
- ✓ Let op de vermelding van toegevoegde fosfaten (zoals difosfaten, trifosfaten, fosforzuur,...) of fosforbevattende E-nummers (zoals E338, E450, E451, E452,...).
- ✓ Producten met minder zout bevatten vaak kaliumchloride (KCl). Dit staat vermeld in de ingrediëntenlijst.

Voedingswaarde:

VOEDINGSWAARDE PER 100 G	
ENERGIE	635 KJ/150 KCAL
VETTEN	8,0 G
WAARVAN VERZADIGDE VETZUREN	3,0 G
KOOHYDRATEN	3,0 G
WAARVAN SUIKERS	1,5 G
VEZELS	0 G
EIWITTEN	17 G
ZOUT	2,1 G

- ✓ De voedingswaarde geeft weer hoeveel energie (kcal) en nutriënten (vetten, koolhydraten, suikers, eiwitten, zout, vitamines, ...) in het product zitten. Dit wordt per 100g en/of per portie vermeld.
- ✓ Kijk naar de voedingswaarde per 100 g of ml om producten met elkaar te vergelijken.

Gebraden beenham

Gemiddelde voedingswaarde	per 100g
Energie	150 Kcal 635 kJ
Vetten waarvan verzadigde vetzuren	8,0 g 3,0 g
Koolhydraten waarvan suikers	3,0 g 1,5 g
Vezels	0,0 g
Eiwitten	17 g
Zout	2,1 g

Ganda ham

Gemiddelde voedingswaarde	per 100g
Energie	211 Kcal 884 kJ
Vetten waarvan verzadigde vetzuren	9,8 g 3,9 g
Koolhydraten waarvan suikers	0,7 g 0,7 g
Vezels	0,0 g
Eiwitten	30 g
Zout	6,0 g

< 1,5 g zout per 100g
= betere keuze

1,5 – 2,5g zout per 100g
= beperkte keuze:
maximum 30g per dag

> 2,5g zout per 100g
= te mijden



Keuzes in beeld

bij chronische nierinsufficiëntie



Inhoudstafel

Combinatie van de diëten	41
--------------------------------	----

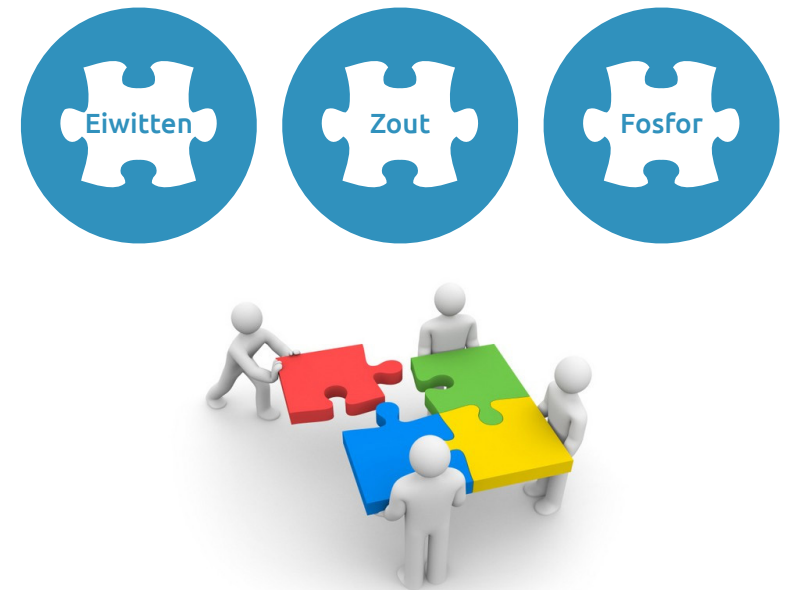
Keuzes in beeld

Aardappelen, rijst, pasta	42
Brood en graanproducten	44
Fruit	46
Groenten	47
Soep	49
Hartig beleg	51
Melk, melkproducten, plantaardige producten	58
Vlees en gevogelte	60
Vis	62
Schaal- en schelpdieren	63
Eieren	65
Vleesvervangers, noten, peulvruchten	66
Vetten en oliën	68
Dranken (niet-alcoholische)	70
Dranken (alcoholische)	71
Snoep, zoete en zoute snacks	72
Suikers, zoetstoffen en zoet broodbeleg	74
Kruiden, specerijen, smaakmakers en sauzen	76

Combinatie van de diëten

De verschillende diëten werden afzonderlijk besproken, maar het moeilijke is als deze diëten gecombineerd moeten worden!

We hebben in dit boekje geprobeerd om de combinatie van deze diëten duidelijk voor te stellen aan de hand van beeldmateriaal, en dit onder het motto: **“één beeld zegt meer dan duizend woorden”**.



Volgende kleuren worden gebruikt:

-  = Betere keuze
-  = Beperkte keuze
-  = Minder goede keuze

Aardappelen, rijst, pasta

bereid
zonder
zout!

			
gekookte aardappelen	witte rijst	witte pasta	witte couscous

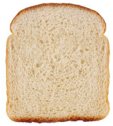
bereid
zonder
zout en/of
eieren

	
aardappelpuree	gebakken aardappelen
	
zelfbereide kroketten	frietten

Aardappelen, rijst, pasta

		
bruine en zilvervliesrijst	volkoren pasta	volkoren couscous
		
quinoa	tarwekorrels	
		
aardappelvlokken	kant-en-klare bereidingen	
		
kant-en-klare aardappelbereidingen, vb. diepvrieskroketten, aardappelgratin,...		

Brood en graanproducten



witte en licht bruine broodsoorten*, witte toasten* of beschuiten*, rijstwafels*

* met of zonder zout? Vraag raad aan de diëtiste



fantasiebrood zoals witte pistolets, wit stokbrood, sandwiches, croissant, suikerbrood,...



ontbijtgranen (vb. cornflakes, gepofte rijst)

Brood en graanproducten



volkoren en meergranen broodsoorten, volkoren beschuiten en volkoren toasten, bruine pistolets en bruin stokbrood



fantasiebrood met noten, chocolade of gedroogd fruit, zoals notenbrood, rozijnenbrood, chocoladebroodje, rozijnenkoek,...



volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen met chocolade, noten of gedroogd fruit, muesli, havermout

Fruit

	
vers fruit	fruit op siroop
	
diepvriesfruit	fruitmoes

	
pompelmoes	sterfruit (= TOXISCH)
	
gedroogd fruit, zoals rozijnen, gedroogde pruimen, gedroogde abrikozen, gedroogde vijgen,...	
	
kokosnoot	gekonfijt fruit

Groenten

bereid
zonder
zout!

	
verse groenten	onbereide diepvriesgroenten

→ Beperk het gebruik van melk- en kaassauzen

		
artisjok	alle champignon-soorten	maïs
		
tuinbonen	alle gedroogde peulvruchten vb. linzen, kikkererwten, witte bonen, gedroogde erwten,...	
		
bereide diepvriesgroenten	groenten in blik of glas	
		
groenten in stoomzakjes		



Soep



Soep of bouillon ZONDER zout

- Gebruik eventueel zelfgemaakte bouillon zonder toevoeging van zout
- of zoutarme bouillonblokjes
- of 1 'gewoon' bouillonblokje per 2l water



Soep of bouillon MET zout



Soep met peulvruchten, zoals linzensoep, erwtensoep (van gedroogde erwten),...



oplossoep



soep uit diepvries, blik of kanton



vleesextracten



Hartig beleg

Gebruik niet meer dan 60g hartig beleg per dag



60g hartig beleg van
de 'betere keuze'

of

30g hartig beleg van
de 'beperkte keuze'

+

30g hartig beleg
van de 'betere keuze'

Hartig beleg van de betere keuze

Verse kazen

		
verse (kruiden)kaas	Philadelphia	Platte kaas
		
(verse) geitenkaas	Castello	Cottage cheese
		
Ricotta	Mascarpone	Mozzarella



Dit zijn uiteraard niet alle merken! Vraag de kaaswijzer aan de diëtiste

Hartig beleg van de betere keuze

Vleesbeleg

		
rosbief	gebraad	filet américain natuur
		
slaatsjes zoals américain préparé, kip curry, vleessalade,...		

Visbeleg

		
vissalades: vb. zalmzalade, tonijnzalade,...		
		
visconserven (natuur of in olie) : vb. tonijn in blik, zalm in blik, sardientjes in blik, ... (behalve ansjovis in blik of glas)		

Hartig beleg van de 'beperkte keuze'

Zachte kazen

		
Brie	Camembert	Chaumes

Halfzachte kazen

		
Port Salut	Père Joseph	Maredsous

Harde kazen

		
Leerdammer	Gouda	Gruyère



Dit zijn uiteraard niet alle merken! Vraag de kaaswijzer aan de diëtiste

Hartig beleg van de 'beperkte keuze'

Vleesbeleg

		
gekookte ham	kalkoenham	kippenwit
		
kalfsworst	vleesbrood	paté

Hartig beleg van de 'minder goede keuze'

Smeltkazen, Parmezaanse kaas,...

	smeltkazen: driehoekjes, sneetjes, kuipjes	
		
Parmezaanse kaas	Brusselse kaas	Roquefort
		
Comté	Bleu d'Auvergne	Mimolette



Dit zijn uiteraard niet alle merken! Vraag de kaaswijzer aan de diëtiste

Hartig beleg van de 'minder goede keuze'

Vleesbeleg

		
rookvlees	filet de sax, filet d' Anvers,...	rauwe ham
		
gerookt of gezouten spek	salami	gedroogd vlees

Visbeleg

		
ansjovis in blik of glas	gerookte vis: vb. gerookte zalm, heilbot,...	rolmops, pekelharing,...

Melk, melkproducten, plantaardige producten

max. 150ml
per dag

			
melk	karnemelk	natuuryoghurt	fruityoghurt
			
yoghurtdrink	pudding of pap	roomijs	
			
sojadrink natuur, vanille,...	soja yoghurt natuur	soja fruityoghurt	
			
sojapudding	soja ijs	plantaardige drinks, zoals amandel-, rijst-, haver,... drink	

Melk, melkproducten, plantaardige producten

		
chocomelk	chocolade pudding of pap	melkpoeder
		
ijs met chocolade		gecondenseerde melk
		
sojadrink chocolade	soja ijs met chocolade	
		
sojapudding chocolade		

Vlees en gevogelte

max. 100 (à 125)g/dag



alle vers vlees: vb. filet, gebrad, haasje, médaillon, bout,...



'ongezouten' vleesbereidingen*: vb. worst, gehakt, hamburger,...

* Vraag advies aan de diëtiste

Vlees en gevogelte



orgaanvlees: vb. lever, niertjes,...



beuling/pens (wit en zwart)



gepaneerd vlees : vb. schnitzel



kant-en-klaar gemarineerd vlees



'gezouten' vleesbereidingen*: vb. worst, gehakt, hamburger,...



vleesbereidingen met kaas: vb. cordon bleu, kaasburger, boomstammetje,...

Vis

max. 100 (à 125)g/dag



alle verse vis en onbereide diepvriesvis



gerookte vis: vb. gerookte zalm, heilbot,...



rolmops, pekelharing,...



kant-en-klare visbereiding



ansjovis in blik of glas



gepaneerde vis



stokvis

Schaal- en schelpdieren

bij uitzonderlijke gelegenheden



75g krab



50g garnalen



6 scampi's



½ kreeft



½ kg mosselen
(= gewicht met schelp)



6 oesters



Eieren

Max. 2 eieren / week

bereid
zonder
zout!



		
zacht gekookt	hard gekookt	omelet
		
spiegelei	roerei	gepocheerd

Opgelet!:

Vergeet ook niet de eieren mee te tellen in bereidingen, zoals tiramisu, sabayon, flan, advocaat, hollandse saus, béarnaisesaus, puree, quiche, pasta carbonara, ...



Vleesvervangers, noten, peulvruchten

max. 100 (à 125)g/dag



tofu (natuur)



quorn (filet, stukjes)



sojabrokkjes

max. 1x/week

100 (à 125)g vleesvervanger met 1 - 1,5g zout/100g



quorngehakt



vegetarische worst



Opgelet!: Verpakking controleren

Vleesvervangers, noten, peulvruchten



vervangers op basis van
peulvruchten zoals falafel



vervangers op basis van
noten, zaden en pitten
zoals notenburger



vervangers op basis van
granen zoals tempeh en
seitan



vervangers op basis van
kaas zoals kaasburger,
vegetarische cordon bleu



alle noten (vb. walnoot),
zaden (vb. sesamzaad) en
pitten (vb. pijnboompitten)



alle gedroogde
peulvruchten zoals linzen,
kikkererwten, bonen



vegetarisch broodbeleg zoals boterhampaté, tapenades, humus, guacamole, pindakaas, sesampasta

Vetten en oliën

verzadigd vet minder dan 1/3 van het totale vet
én laag zoutgehalte: $\leq 0,3\text{g zout}/100\text{g}$

		
margarine	vloeibare margarine	olie
		
soja- en lightroom		

Vetten en oliën

verzadigd vet meer dan 1/3 van het totale vet
én/of zoutgehalte $> 0,3\text{g zout}/100\text{g}$

		
margarine	boter	kruidenboter
		
vast frituurvet, reuzel		room

Dranken (niet-alcoholische)

		
water (plat of bruisend) ($< 50\text{mgNa/l}$)	koffie	thee
		
(light) frisdrank	fruitsappen	gearomatiseerd water

		
water (plat of bruisend) ($\geq 50\text{mgNa/l}$)	Cola, Cola light, Cola zero, Cola life	tomatensappen, V8
		
energiedranken	sportdranken	pompelmoessap

Dranken (alcoholische)

			
champagne/ schuimwijn	wijn (rode, witte, rosé)	porto, sherry, jenever	whisky, cognac, gin, wodka
			
pastis	pils, tafelbier	cocktails vb. Campari Orange, gin tonic	

		
bier zoals abdijbier, gueuze, kriek, witbier, duvel,...	advocaat	cocktails op basis van Cola, vb. Whisky Cola

→ Alcohol is niet voor iedereen geschikt! Vraag advies aan de arts.

Snoep, zoete en zoute snacks



snoepgoed



kauwgom



muntjes



Snoep, zoete en zoute snacks



drop



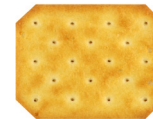
snacks obv noten
vb. nougat, marsepein



chocolade (wit, melk, puur)
& afgeleiden



volkoren koekjes, koekjes met chocolade, noten, gedroogd of gekonfijt fruit
vb. chocoladewafel, kokosmakron, frangipane, mattentaart, mueslireep,...



zoute snacks: gezouten aperitiefkoekjes, chips, noten,...



olijven



popcorn (gezouten of gesuikerd)

Suikers, zoetstoffen en zoet broodbeleg



alle soorten suiker, zoals kristalsuiker, bloemsuiker, rietsuiker, basterdsuiker, bruine suiker,...



alle zoetstoffen



confituur



honing



vruchten-hagelslag



appel- en perensiroop



kandijsiroop

Suikers, zoetstoffen en zoet broodbeleg



peperkoek



speculaas



speculaaspasta



chocoladepasta



chocolade hagelslag



pindakaas



chocolade paschka

Kruiden, specerijen, smaakmakers en sauzen



verse en gedroogde kruiden en specerijen zoals peper, tijm, rozemarijn, laurier, muskaatnoot, bieslook, peterslie, kervel, kaneel, ...



azijn, balsamico azijn



citroensap, limoensap



look, ui, sjalot



zelfbereide mayonaise/
dressing



zelfbereide vinaigrette



Tabasco



kant-en-klare vinaigrette



kant-en-klare mayonaise of
dressing (en aanverwante
sauzen)



keukenzout, zeezout, kruidenzout, fleur de sel, ...



bouillonblokjes, -poeders,
bouillonpasta's



kruidenmengelingen met zout, zoals
kippenkruiden, spaghettikruiden,
satékruiden



+ KCl

vervangzout
op basis van
kaliumchloride



+ KCl

bouillonblokjes
op basis van
kaliumchloride

Kruiden, specerijen, smaakmakers en sauzen

			
mosterd, pickles, ketchup, sojasaus, worcestersaus, sambal oelek, tomatenpuree			
			
smaakmakers zoals augurken, kappers en zilveruitjes in het zuur, olijven		zeewier, nori	
			
kant-en-klare sauzen	sauzen in poedervorm	kokosmelk	cacao

Dieet in beeld

bij chronische nierinsufficiëntie

Keuzes in beeld

bij chronische nierinsufficiëntie