



Dieet in beeld

bij diabetes en chronische nierinsufficiëntie

diabetes • eiwitten • zout • fosfor • kalium • 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:

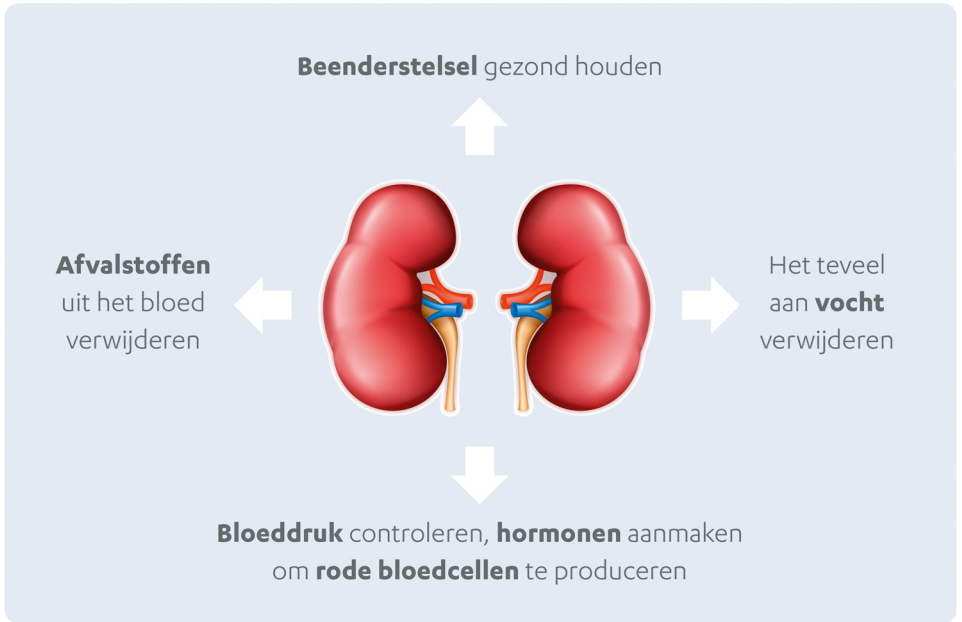


	Cavens Renee GZA Sint Augustinus, Wilrijk		Ressler Veerle UZ Gasthuisberg, Leuven
	Debruyne Freija UZ Brussel		Van Dooren Marie UZA, Edegem
	Elsen Agnes Imeldaziekenhuis, Bonheiden		Van Eeckhoudt Elisa AZ Glorieux, Ronse
	Germeaux Bie Jessazh, Hasselt		Van Herreweghe Maggy AZ St. Lucas, Gent
	Kint Mieke Maria Middelaes, 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
Diabetes en chronische nierinsufficiëntie	6
Het dieetvoorschrift	9
Diabetes	10
Normalisatie van de eiwitten	13
Zoutbeperking	20
Fosforbeperking	30
Kaliumbeperking	39
Vocht	47
Dieet bij Diabetes en Chronische nierinsufficiëntie.....	49
Etiketten lezen.....	52

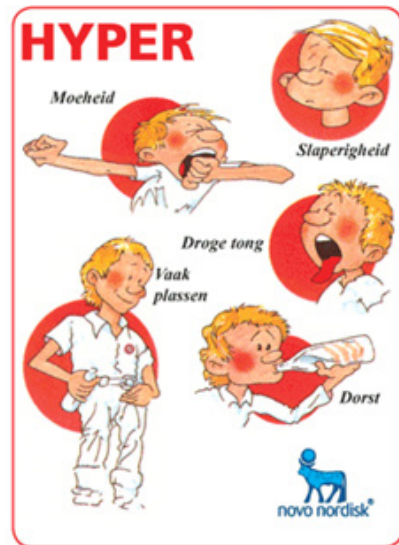
De werking van de gezonde nier



Diabetes en chronische nierinsufficiëntie

Diabetes wordt ook 'suikerziekte' genoemd. Koolhydraten (of suikers) komen na de spijsvertering in het bloed terecht onder de vorm van **glucose**. Het lichaam heeft het hormoon **insuline** nodig om deze glucose als brandstof te gebruiken. Bij diabetes is er een gebrek of ongevoeligheid aan **insuline**, waardoor glucose kan opstapelen in het bloed. Dit leidt tot een verhoogde suikerspiegel in het bloed of **hyperglycemie**.

Het is belangrijk om zowel een te lage suikerspiegel (of **hypoglycemie**) als een te hoge suikerspiegel (of **hyperglycemie**) te voorkomen.



Als gevolg van hyperglycemie kunnen de nieren op termijn beschadigd raken. Als de nieren minder goed werken, worden afvalstoffen (ureum), mineralen (zout, fosfor, kalium) en vocht niet meer goed uitgefilterd, en kunnen verschillende klachten en symptomen ontstaan:

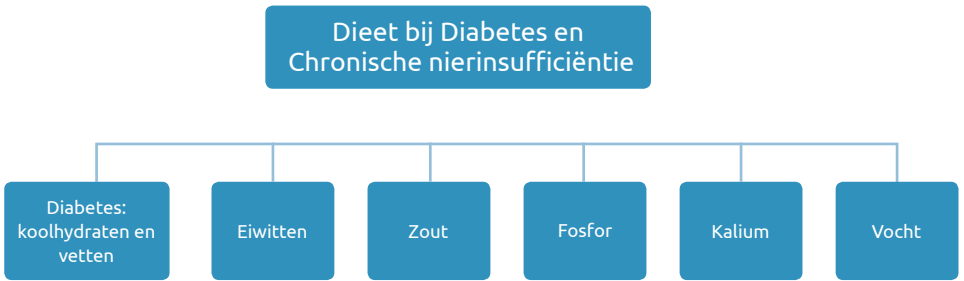
Ureum	 Vermoeidheid	 Jeuk	 Misselijkheid
Zout	 Hoge bloeddruk	 Dorst	
Fosfor	 Jeuk	 Botontkalking	 Aderverkalking
Kalium	 Hartritmestoornissen/ hartstilstand	 Spierzwakte	
Vocht	 Kortademigheid	 Dikke voeten en handen (Oedeem)	 Hoge bloeddruk

Om verdere achteruitgang van de nierfunctie te vertragen is een goede regeling van de bloedsuikerspiegel (glycemie) heel belangrijk! Een aangepaste voeding en medicatie zijn noodzakelijk.



Het dieetvoorschrift

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



Diabetes

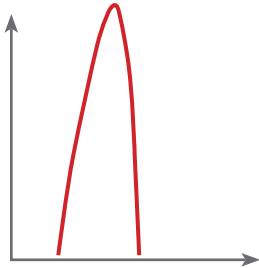
Bij diabetes is het belangrijk om aandacht te hebben voor de soort koolhydraten en vetten in de voeding.

Koolhydraten

Koolhydraten, ook wel 'suikers' genoemd, zijn een belangrijke energiebron en kunnen niet volledig geweerd worden in een gezonde voeding.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen 'snelle' en 'trage' koolhydraten:

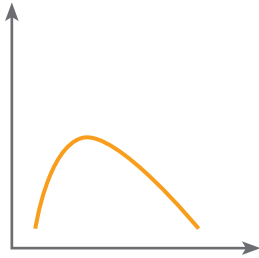
Snelle koolhydraten zijn koolhydraten die snel worden opgenomen in het bloed en dus een snelle glycemiestijging geven. Deze moeten vermeden worden.



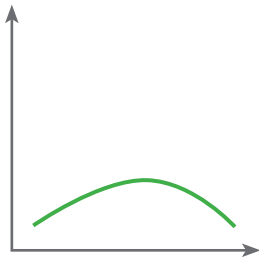
De **snelle koolhydraten of snelle suikers** vind je in:

- Witte suiker, bruine suiker, rietsuiker, kokosbloesemsuiker, honing, agavesiroop, ahornsiroop, kandijsiroop,...
- Zoet broodbeleg: confituur, geleï, honing, vruchtensiropen, chocopasta, hagelslag, speculaaspasta,...
- Koekjes, gebak, koffiekoeken, ijsjes, snoepjes, chocolade,...
- Gesuikerde dranken, frisdranken, energiedranken, gesuikerde melkdranken,...

Ook **fructose of vruchtensuiker** (in fruit en fruitsappen) en **lactose of melksuiker** (in melk- en melkproducten, vb. melk, pudding, yoghurt, ...) behoren tot de snellere koolhydraten, maar worden toch iets minder snel opgenomen in het bloed. Deze worden best niet onbeperkt gebruikt.



Trage koolhydraten (of zetmeel) zijn koolhydraten die traag worden opgenomen in het bloed en dus een trage glycemiestijging geven. Het is belangrijk om bij elke hoofdmaaltijd trage koolhydraten te eten.



Deze **trage koolhydraten of zetmeel** vind je in:

- Aardappelen
- Graanproducten zoals brood, rijst, deegwaren,...
- Peulvruchten

Vetten

Vetten zijn een belangrijke bron van energie. Bij diabetes en 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.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen 'verzadigde' en 'onverzadigde' vetten:

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

Enkele tips voor een gezond vetgebruik:

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



Algemeen advies bij diabetes

- ✓ Een regelmatig eetpatroon is belangrijk. Sla geen maaltijden over.
- ✓ Gebruik bij elke hoofdmaaltijd trage koolhydraten.
- ✓ Vermijd de snelle koolhydraten.
- ✓ Let op een gezond vetgebruik.

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 (trage) 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

OPGELET!

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

14g
eiwitten



60g linzen
(droog gewogen)

14g
eiwitten



100g quorn

12g
eiwitten



100g tofu (soja)

8g
eiwitten



60g quinoa
(droog gewogen)

8g
eiwitten



60g deegwaren
(droog gewogen)

5g
eiwitten



65g rijst of couscous
(droog gewogen)

5g
eiwitten



1 glas soja drink
(150ml)

5g
eiwitten



1 potje sojayoghurt
(125ml)

5g
eiwitten



handje noten (25g)

3g
eiwitten



1 snede brood
(30g)

3g
eiwitten



3 aardappelen
(150g)

2-5g
eiwitten



150g groenten



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 eiwitname te normaliseren

Broodmaaltijden:

- Beleg de helft van het brood met 'suikerarm' 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 (zonder toegevoegde suiker) 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



dessert/
vieruurtje



avondmaal



dessert

BROODMAALTIJDEN

- Beleg de helft van het brood met 'suikerarm' 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'

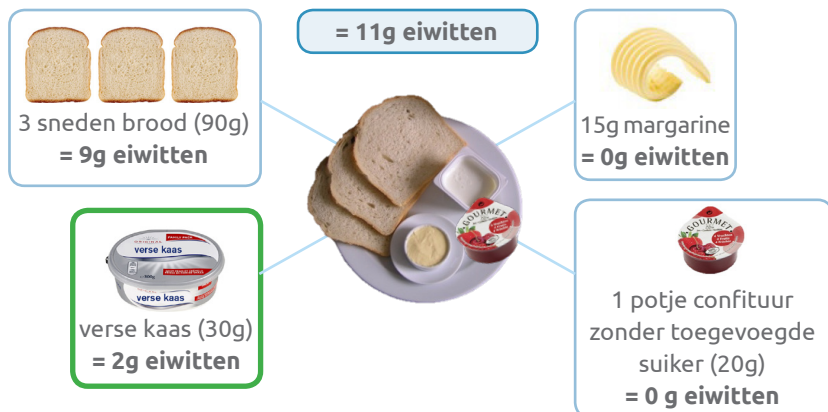
OF

30g hartig beleg van de 'beperkte keuze'

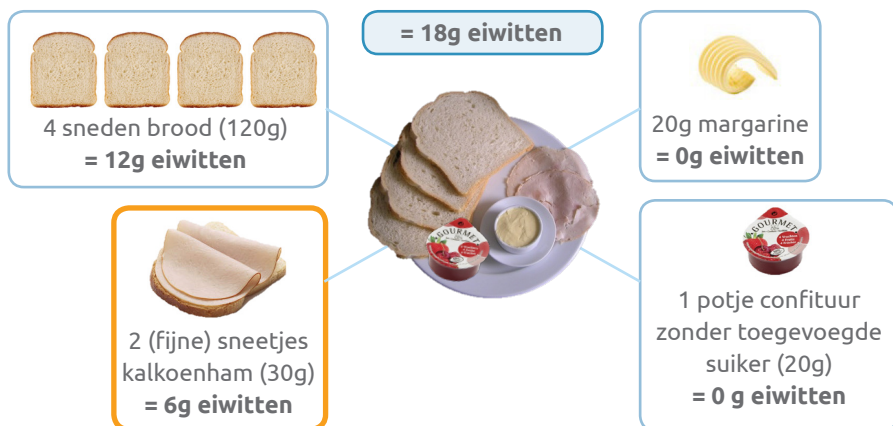
+

30g hartig beleg van de 'betere keuze'

Ontbijt

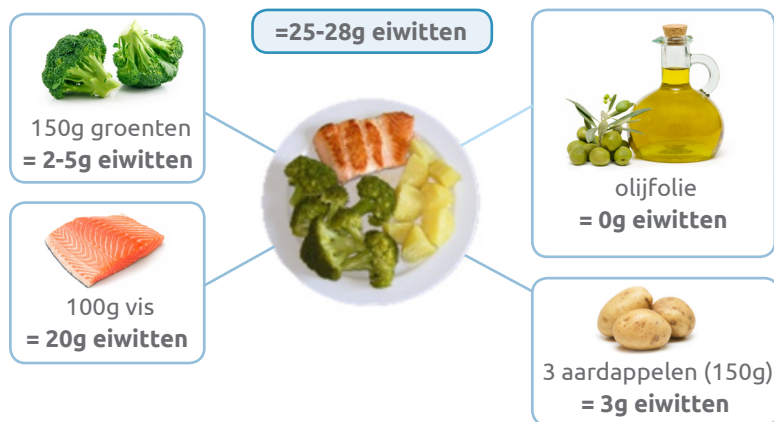


Tweede broodmaaltijd



WARME MAALTIJD

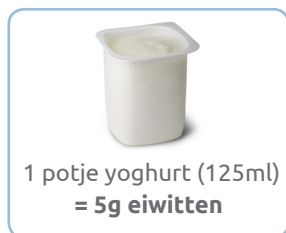
- Eet dagelijks vlees (of vleesvervanger), vis of gevogelte bij de warme maaltijd.
Gebruik niet meer dan 100 (à 125) gram per dag.



DESSERT / TUSSENDOORTJES

- Gebruik dagelijks niet meer dan 1 melkproduct (150ml) zonder toegevoegde suiker (melk, yoghurt, pudding, platte kaas, pap, karnemelk, ijs, ...).

= 5g eiwitten



Let op:

Diabetespatiënten mét insuline nemen best niet zomaar tussendoortjes met koolhydraten, zoals fruit of een melkproduct. Vraag raad aan de diëtiste.



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-klare gerechten, ...
Onder zout (of natriumchloride) verstaan we keukenzout, zeezout, selderijzout, 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, selderijzout, fleur de sel,...	gerookte vleeswaren (vb. filet de sax, rookvlees, rauwe ham, ...)	gerookte of gepekeld vis (vb. gerookte zalm, pekel- haring, ...)	sterk gezouten kaassoorten (vb. blauw geaderde kaas, Brusselse kaas, ...)	brood
bouillonblokjes, bouillonpoeder, vloeibare bouillon	kant-en-klare bereidingen	conserven (blik, glas, pakjes) uitgezonderd fruitconserven	chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, gezouten drop	smaakmakers (vb. 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:

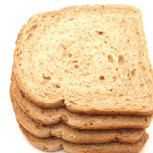
4 sneetjes brood **met** zout



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** (vb. rookvlees, filet de sax, rauwe ham, salami,...), sterk gezouten **visbeleg** (vb. gerookte zalm, rolmops, pekelharing, ...) en sterk gezouten **kaassoorten** (vb. 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 zoutgehalten 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 →

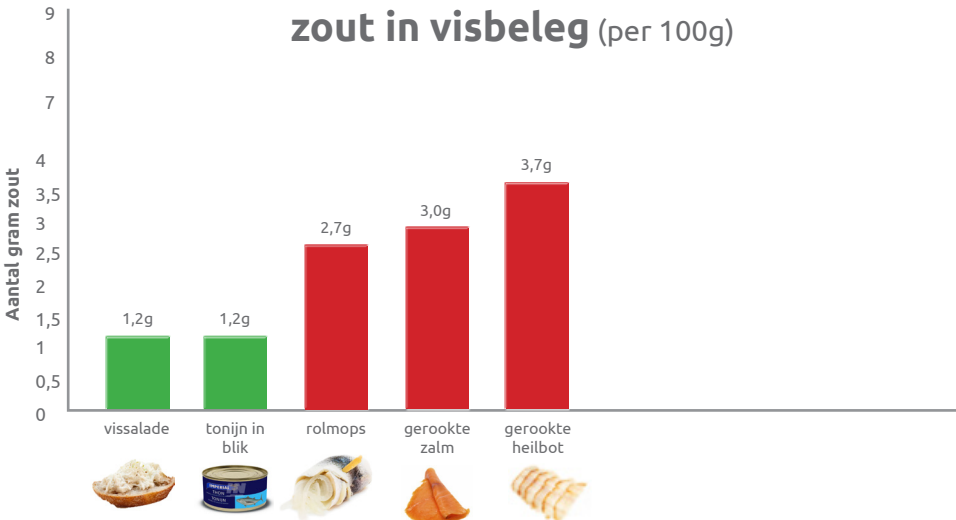
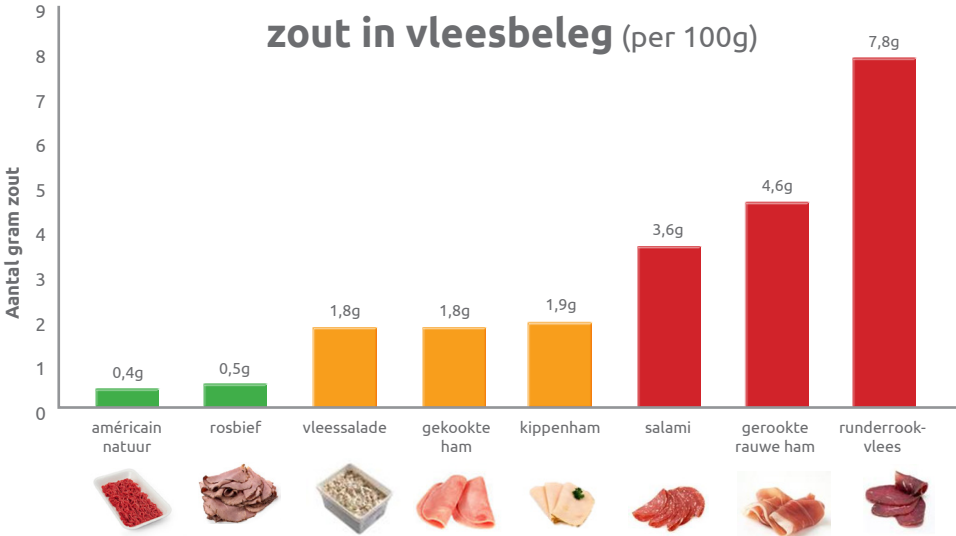
1,5 – 2,5g zout per 100g
= beperkte keuze:
maximum 30g per dag

< 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

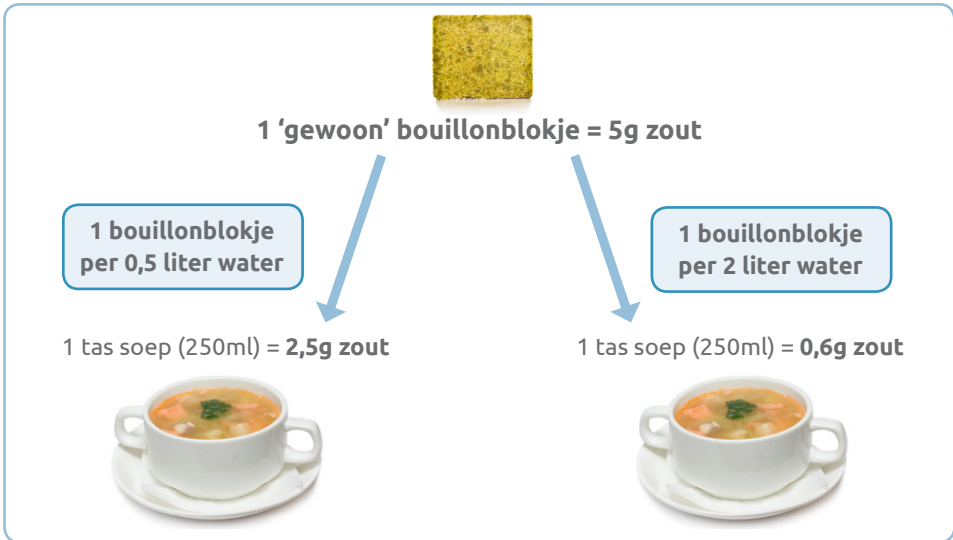




WARME MAALTIJD

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).



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

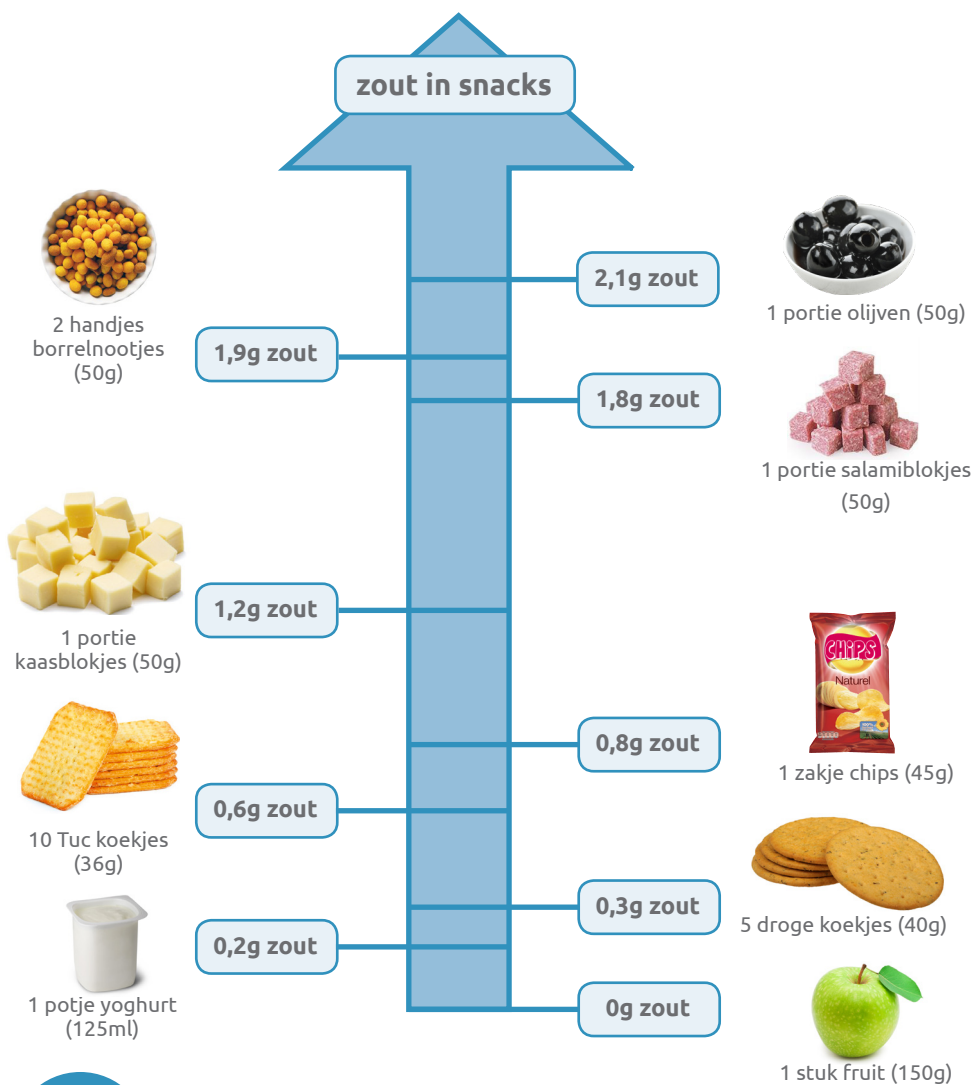
- Bereid zelf bouillon zonder zout, laat voor de helft inkoken en vries deze in kleine porties in om later te gebruiken in vb. sauzen.

- **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 diëtiste.



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, mout, quinoa, tarwekorrels	smeltkaas	gedroogde peulvruchten	producten met cacao (chocolade, chocopasta,...)
			
cola (ook light, zero)	bieren van hoge gisting	noten en afgeleiden (marsepein, frangipane,...)	zaden en pitten



Wist je dat Cola (light en Zero) de enige frisdrank is waar fosforzuur aan toegevoegd is? Andere frisdranken zonder suiker, zoals Fanta Zero, Ice tea Zero, ... zijn dus wel toegelaten.



Let op:

'Dieetproducten' met cacao, zoals suikervrije choco, suikervrije chocolade, suikervrije pralines,... bevatten evenveel fosfor als de 'gewone' producten met cacao. Ze moeten ook vermeden worden!

✓ 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:

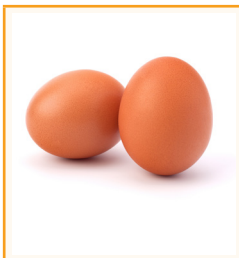
- Max. 100 à 125g per dag bij de warme maaltijd.
- Vermijd orgaanvlees.
- Eet maximum 60g hartig beleg per dag (vlees, vis of kaas).

OF



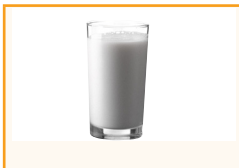
Vleesvervanger:

- 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 (vb. béarnaisesaus, hollandaisesaus, ...) en slaatjes (vb. eiersalade, krabsalade, ...)



Melk, melkproducten en sojaproducten

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



abdijkazen
vb. Port Salut



abdijkazen
vb. Père Joseph

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



Gouda kaas



Emmentaler,
Gruyère

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



smeltkazen



Parmezaanse
kaas

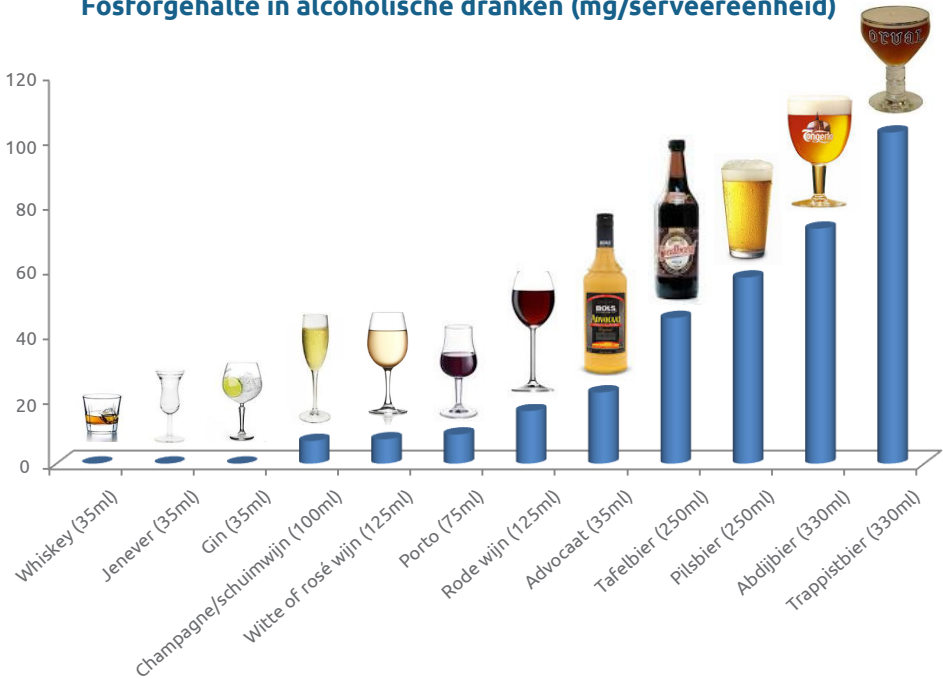


Denk er aan dat kazen ook verwerkt zijn in kaassaus, kaaskroketten, kaasraclette, kaastafel, gegratineerde gerechten, cordon bleu, croque monsieur, cheeseburger, ...

✓ **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)



Let op:

Het gebruik van alcoholische dranken kan een hypoglycemie veroorzaken. Drink daarom nooit alcohol op een lege maag. Combineer alcohol altijd met trage koolhydraten.

✓ **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!



Vlak voor of tijdens de maaltijd innemen



Kaliumbeperking





Kalium is een belangrijk mineraal dat nodig is voor de goede werking van de spieren, dus ook voor de hartspier. Als de nieren onvoldoende werken stapelt zich een teveel aan kalium op in het bloed. Dit kan leiden tot spierzwakte, hartritmestoornissen en in het ergste geval zelfs tot hartstilstand.



**Te veel kalium
in het bloed**



**Hartritmestoornissen,
hartstilstand**

Om een teveel aan kalium in het bloed te vermijden, is het belangrijk dat de kaliuminname via de voeding beperkt wordt.

Advies om de kaliuminname te beperken

- Vermijd zéér kaliumrijke voedingsmiddelen!
- Beperk de onmisbare kaliumrijke voedingsmiddelen.
- Gebruik de juiste bereidingstechniek!
- Opgelet met sommige (alcoholische) dranken.

✓ Vermijd zéér kaliumrijke voedingsmiddelen!

			
volkoren producten, havermout, quinoa, tarwekorrels	gedroogd fruit	fruitsappen	groentesappen
			
siroop	producten met cacao (choco, chocolade, ...)	noten en afgeleiden (marsepein, frangipane, ...)	zaden en pitten
			
gedroogde peul- vruchten (linzen, witte bonen, ...)	sterke koffie, oploskoffie, granenkoffie	tomatenpuree	tomatenketchup
			
sojasaus	(kant- en klare) frietten	chips	zoutarme producten, vervangzout (met kaliumchloride)

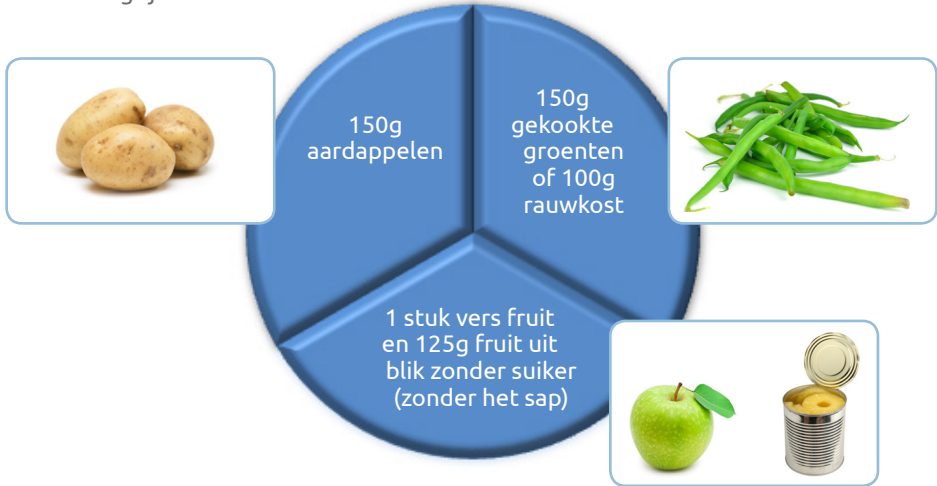


Let op:

'Dieetproducten' met cacao, zoals suikervrije choco, suikervrije chocolade, suikervrije pralines, ... bevatten evenveel kalium als de 'gewone' producten met cacao. Ze moeten ook vermeden worden!

✓ Beperk de onmisbare kaliumrijke voedingsmiddelen:

- > **Aardappelen, groenten en fruit** zijn onmisbaar in onze voeding. Een **goede keuze**, een **aangepaste portie** en een **juiste bereidingstechniek** zijn bij een kaliumbeperking heel belangrijk!



Aardappelen

- Eet niet meer dan 2 à 3 aardappelen ter grootte van een ei per dag (150g).
- Schil altijd de aardappelen. Snijd ze in kleine stukjes en kook 2 keer (opzetten in koud water en als het water kookt, het water afgieten en opnieuw opzetten in vers water. Laat de aardappelen gaar koken en giet het kookvocht weg).



- Verwerk eventueel tot puree, gebakken aardappelen of kroketten.
- Vermijd frieten van de frituur, diepvriesfrieten, rösti, ...
- Vervang de aardappelen regelmatig door witte rijst, pasta of couscous.



Wist je dat er evenveel kalium zit in 1 gekookte aardappel als in 3 volle kommetjes gekookte witte rijst?

Denk er wel aan dat rijst en deegwaren meer koolhydraten bevatten dan aardappelen.





Hoe zelf frietjes maken?

- Schil de aardappelen en snijd deze tot frietjes.
- Blancheer ze in water gedurende 2 à 3 minuten.
- Dep goed droog.
- Bak ze in frituurolie.



Groenten

- Eet niet meer dan **150g gekookte groenten of 100g rauwkost** per dag.
- Geef de voorkeur aan de 'minder kaliumrijke' groentesoorten (zie keuzes in beeld).
- Kook de groenten gaar in ruim water.
- Gebruik nooit het kookvocht voor een saus.

Soep

- Gebruik niet meer dan **150ml soep** per dag (= de hoeveelheid van een kleine koffietas).
- Bereid de soep zonder aardappelen, peulvruchten of tomatenpuree.

Fruit

- Eet max. **1 stuk vers fruit (150g)** per dag.
- Geef de voorkeur aan de 'minder kaliumrijke' fruitsoorten (zie keuzes in beeld).
- Vul eventueel aan met **125g fruit uit blik zonder suiker** (zonder het sap!).
- Gedroogd fruit is zéér kaliumrijk!



> Ook **vlees, gevogelte en vis** bevatten kalium. De portie wordt beperkt tot **100 (à 125) gram** per dag.

> **Melk en melkproducten** bevatten ook kalium. Gebruik niet meer dan **1 melkproduct zonder toegevoegde suiker van 150 ml** per dag (melk, yoghurt, pudding, pap, karnemelk, ijs, ...).



✓ Gebruik de juiste bereidingstechniek!

> Om het kalium in aardappelen en groenten te verminderen worden ze best in **water gekookt**.



Onderstaande bereidingstechnieken worden beter **niet** gebruikt om **groenten en aardappelen** te bereiden omdat ze het kaliumgehalte niet verlagen.

Voor de bereiding van **vlees of vis** en het opwarmen van gerechten zijn ze **geen probleem**.



Stomen



Koken in de snelkoker



Koken in de microgolfoven



Koken in de schil



Wokken

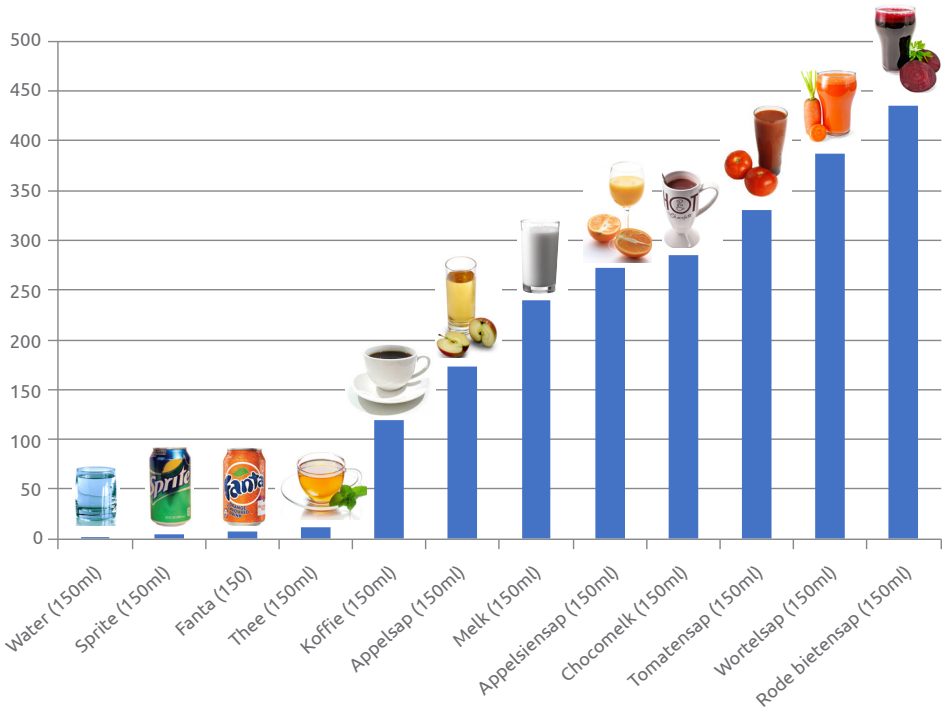


Tajine

✓ Opgelet met sommige (alcoholische) dranken.

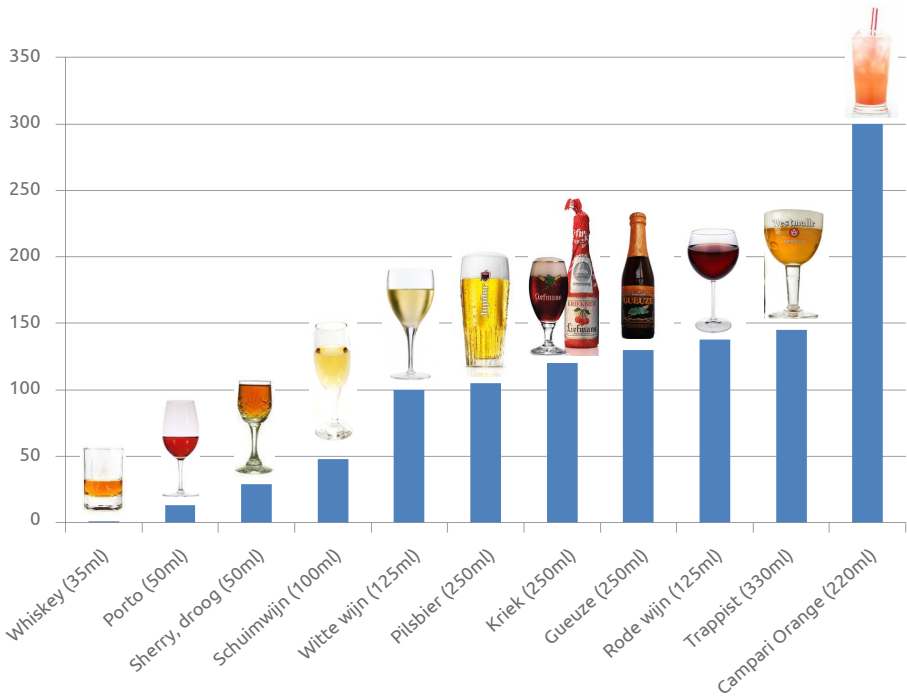
Ook in dranken kan het kaliumgehalte sterk variëren. Maak daarom een goede keuze!

kaliumgehalte in (niet-alcoholische) dranken (mg/150ml)



Uiteraard moet bij diabetes ook naar het suikergehalte van de dranken gekeken worden.

kaliumgehalte in (alcoholische) dranken (mg/serveereenheid)



Let op:

Het gebruik van alcoholische dranken kan een hypoglycemie veroorzaken. Drink daarom nooit alcohol op een lege maag. Combineer alcohol altijd met trage koolhydraten.

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.



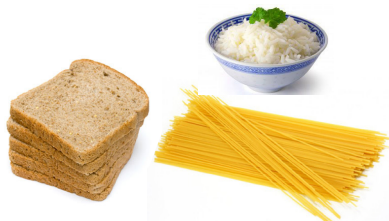
Vraag aan de arts hoeveel je mag drinken.

Dieet bij Diabetes en Chronische nierinsufficiëntie

Waar in een diabetesdieet de nadruk wordt gelegd op een veelvuldig gebruik van groenten, fruit en volkoren producten, zullen bij opstapeling van fosfor en/of kalium enkele aanpassingen nodig zijn:



volkoren producten



witte of licht bruine broodsoorten,
witte pasta, witte rijst,...



3 stukken fruit



1 stuk 'minder kaliumrijk' fruit,
eventueel aangevuld met 125g fruit
uit blik zonder suiker (zonder het sap)



grote portie groenten



150g gekookte groenten of
100g rauwkost



½ liter melk en 1 melkproduct
zonder toegevoegde suiker



1 melkproduct zonder
toegevoegde suiker (150ml)

Gebruik van “diabetesproducten”

In de winkels zijn veel “diabetesproducten” verkrijgbaar. Deze zogenaamde producten zonder suiker zijn echter niet allemaal geschikt.

Zoetstoffen:

Alle zoetstoffen (zoals aspartaam, stevia, tagatose, ...) zijn toegelaten omdat ze de bloedsuiker niet beïnvloeden. Fructose is niet geschikt als zoetstof omdat het de bloedsuiker wel beïnvloedt.



Suikervrije koekjes:

Suikervrije koekjes worden niet aanbevolen omdat ze net als gewone koekjes een glycemiestijging veroorzaken en slechte vetten bevatten. Ze zijn ook meestal duurder.



Suikervrije koekjes met volkoren granen, chocolade, noten en gedroogd fruit bevatten meer kalium en fosfor en zijn dus zeker niet toegelaten.



Suikervrije chocolade:

Suikervrije chocolade bevat evenveel kalium en fosfor als gewone chocolade en moet eveneens vermeden worden.

Suikervrije snoepjes:

Snoepjes en kauwgom, gezoet met kunstmatige zoetstoffen zoals sorbitol en maltitol, kunnen in beperkte mate gegeten worden. Let wel op voor het laxerend effect.



Light frisdranken:

Light of Zero frisdranken (behalve cola light en cola zero) zijn toegelaten.



Broodbeleg zonder suiker:

Confituur zonder toegevoegde suiker mag gebruikt worden.

Suikervrije chocopasta bevat veel kalium en fosfor en moet vermeden worden.

Appel- en perensiroop zonder toegevoegde suiker bevat veel kalium en fosfor en moet eveneens vermeden worden.



Let op:

Beoordeel het woord “light” op de verpakking steeds kritisch. Light betekent niet altijd ‘zonder suiker’, maar kan ook andere betekenissen hebben zoals “minder vet”, “minder kilocalorieën”,...

Hypo- of hyperglycemie

Een goede glycemieregeling blijft uiteraard belangrijk.

Het is van belang om zowel hyperglycemie (te hoge bloedsuikerspiegel) als hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel) te voorkomen.

Wat doen bij een hypo?

Bij een hypo (glycemie lager dan 60 à 70 mg/dl) is het belangrijk om zo snel mogelijk 'snelle' koolhydraten in te nemen.

Kies voor:



3 – 5 tabletjes druivensuiker van 3 gram

OF

1 klein glaasje (125ml)
gesuikerde frisdrank (géén cola!)



Als de volgende maaltijd niet binnen de 30 minuten voorzien wordt, is het aangeraden om 'trage' koolhydraten te gebruiken, zoals een boterham, beschuitjes of een droge koek.



Wist je dat sommige frisdranken gedeeltelijk gezoet worden met zoetstoffen zoals stevia? Doordat deze frisdranken minder suiker bevatten, zijn ze minder geschikt om een hypo op te vangen.



AMANDELMEEL

200 g e

2 porties (100 g)

Allergie-informatie:
bevat amandelen.



Ten minste houdbaar tot: zie onderzijde.
Koel, donker en droog bewaren.

Voedingswaarde per 100 g		portie (100 g)	
energie	2740 kJ / 660 kcal	2740 kJ / 660 kcal	
vetten	56 g	56 g	
waarvan			
verzadigde vetzuren	3,5 g	3,5 g	
enkelvoudig			
onverzadigde vetzuren	35 g	35 g	
meervoudig			
onverzadigde vetzuren	15 g	15 g	
koolhydraten	14 g	14 g	
waarvan suikers	14 g	14 g	
vezels	7,0 g	7,0 g	
eiwitten	22 g	22 g	
zout	0 g	0 g	

Referentie-inname van een gemiddelde
volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.

Kwaliteitsgarantie

Bent u niet tevreden neem het artikel en de
kassabon mee naar de winkel en u krijgt het
aankoopbedrag terug.

Provincialeweg 11
1506 MA ZAANDAM
Nederland
ah.nl/ah.be



Vrij VAN GLUTEN
AMANDELMEEL
100% amandelmeel
geheel plantaardig
kassabon mee nemen
zorg ervoor dat u
aanmerken
VAN NATUUR EN VAN
EN BRON VAN SINT

per portie (100g) per 100g
kcal 660 kcal 660
kJ 2740 kJ 2740

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.



vb. gebraden beenham

GEBRADEN BEENHAM
INGREDIËNTEN: 91% VARKENSVLEES, WATER, ZOUT, GLUCOSESTROOP, DEXTROSE, SUIKER, STABILISATOR (E407, E450, E451, E452, E466), GEHYDROLISEERD SOJA-EIWIJT, 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).
VERPACT ONDER BESCHERMENDE ATMOSFEER.

Ingrediëntenlijst

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



Voedingswaarde

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.

AN Kwaliteitsgarantie
BENT U NIET TEVREDEN:
NEEM HET ARTIKEL EN DE
KASSABON NIE NAAR DE
WINKEL EN U KRIJGT HET
AANKOOPBEDRAG TERUG



Albaret Heijn B.V., Provincialeweg 11
1506 TA ZANDHOUT, Nederland
www.albaret.nl/vraagwoord/zout



153152 1802

Ingrediëntenlijst

GEBRADEN BEENHAM

INGREDIËNTEN: 91% VARKENSVLEES, WATER, ZOUT, GLUCOSESTROOP, DEXTROSE, SUIKER, STABILISATOR (E407, E450, E451, E452, E466), GEHYDROLISEERD SOJA-EIWIJT, 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 (difosfaten, trifosfaten, fosforzuur, ...) of fosforbevattende E-nummers (E338, E450, E451, E452, ...).
- ✓ Producten met minder zout bevatten vaak kaliumchloride (KCl). Dit vind je ook terug in de ingrediëntenlijst.

Voedingswaarde:

- ✓ 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.

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

- ✓ Let op! Met 'koolhydraten' worden alle koolhydraten bedoeld, maar met 'suikers' enkel de snelle(re) suikers.
- ✓ 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 diabetes en chronische nierinsufficiëntie



Inhoudstafel

Combinatie van de diëten	59
---------------------------------------	-----------

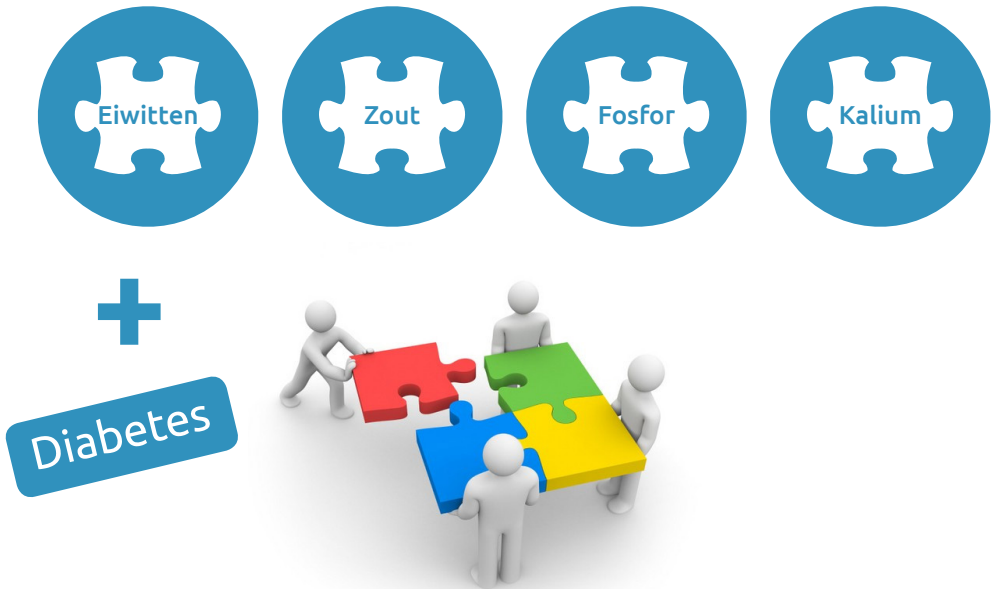
Keuzes in beeld

Aardappelen, rijst, pasta.....	60
Brood en graanproducten	62
Fruit.....	64
Groenten	68
Soep	72
Hartig beleg.....	75
Melk, melkproducten, plantaardige producten.....	82
Vlees en gevogelte	84
Vis.....	86
Schaal- en schelpdieren.....	87
Eieren.....	89
Vleesvervangers, noten, peulvruchten.....	90
Vetten en oliën	92
Dranken (niet-alcoholische).....	93
Dranken (alcoholische).....	95
Snoep, zoete en zoute snacks.....	96
Suikers, zoetstoffen en zoet broodbeleg.....	100
Kruiden, specerijen, smaakmakers en sauzen	102

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!



Let op: rijst, pasta, couscous, ... bevatten
meer koolhydraten dan aardappelen



witte rijst



witte pasta



witte couscous

max. 150g
per dag



aardappelen (2 x koken)

bereid
zonder zout
en/of
eieren



aardappelpuree



zelfbereide kroketten



gebakken aardappelen



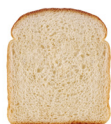
aardappelen in frieten snijden,
blancheren in water (2 à 3 min.),
droogdeppen en bakken

zelfbereide frieten

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*, witte rijstwafels*

* met of zonder zout? Vraag raad aan de diëtiste



witte pistolets, wit stokbrood, sandwiches zonder suiker, croissants



ongesuikerde ontbijtgranen (vb. cornflakes, gepofte rijst)

Brood en graanproducten



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



sandwiches met suiker, koffiekoeken, chocolade broodje, ...



suikerbrood, notenbrood, chocoladebrood, rozijnenbrood, ...



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

Fruit

max. 1 portie
(of 150g/dag) fruit



1 appel



1 peer



1 kleine appelsien



2 mandarijnen/ clementines



2 schijfjes ananas



1 kleine perzik of nectarine



1 schijf (3cm) watermeloen



13 druiven



10 à 15 kersen



1 à 2 pruimen



7 lychees



90g mango



1,5 verse vijg



1/8 Galia meloen



½ papaja

Fruit

max. 1 portie
(of 150g/dag) fruit



1 limoen



1 citroen



1/2 granaatappel



85g frambozen



90g braambessen



1/2 kaki



150g bosbessen



125g fruit uit blik zonder
suiker (ZONDER SAP)



100g fruitmoes zonder
suiker



diepvriesfruit
(afh. van soort fruit)

Fruit

			
aardbeien	abrikoos	banaan	kiwi
			
meloen (Cavaillon)	passievrucht	rabarber	rode bessen



Een kleine portie kan wel

			
5 aardbeien	1 abrikoos	½ kleine banaan	½ grote kiwi of 1 kleine
			
1/8 meloen (Cavaillon)	2 passievruchten	klein stukje rabarber	2 eetlepels rode bessen

Fruit

			
sterfruit (= TOXISCH)	pomelmoes	fruit op siroop	kokosnoot
			
gekonfijt fruit	gedroogd fruit, vb. rozijnen, gedroogde pruimen, gedroogde abrikozen, gedroogde vijgen, ...		

Groenten

max. 150g/dag gekookt
of 100g/dag rauw

bereid
zonder
zout!

			
andijvie	asperge	aubergine	bloemkool
			
broccoli	Chinese kool	courgette	witloof
			
komkommer	paprika's	pompoen	radijs
			
rode/witte kool	savooikool/ groene kool	schorseneren	raap

Groenten

bereid
zonder
zout!

max. 150g/dag gekookt
of 100g/dag rauw

			
sla	snijbonen/ prinsessenbonen	sojascheuten	boterbonen
			
tomaat	ui/sjalot	veldsla	prei
			
waterkers	wortel	groene selder	

max. 100g/dag



doperwtjes

Beperk het gebruik van melk- en kaassauzen

Groenten

			
artisjok	avocado	bamboescheuten	witte selder
			
alle champignonsoorten	knolselder	koolrabi	pastinaak
			
postelein	venkel	rammenas	rode biet
			
spinazie	spruiten	maïs	ijsbergsla

Groenten



tuinbonen



alle gedroogde peulvruchten, vb. linzen, kikkererwten, witte bonen, gedroogde erwten, ...



bereide diepvries-groenten



groenten in blik of glas



groenten in stoomzakjes



tomatenpuree

Soep

max. 150ml/dag



Soep of bouillon ZONDER zout en ZONDER vermicelli, croutons, aardappelen, peulvruchten of tomatenpuree



Gebruik eventueel zelfgemaakte bouillon zonder toevoeging van zout of zoutarme bouillonblokjes (zonder toegevoegd kaliumchloride) of 1 'gewoon' bouillonblokje per 2l water

Soep



Soep of bouillon MET zout en/of MET vermicelli, croutons, aardappelen, tomatenpuree



Soep met peulvruchten, zoals linzensoep, erwtensoep, ...



oplossoep



soep uit diepvries,
blik of brik



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, vb. américain préparé, kip curry, vleessalade, ...

Visbeleg



vissalades, vb. zalmalade, tonijnsalade, ...




visconserven (natuur of in olie), vb. tonijn in blik, zalm in blik, sardientjes in blik, ...
(behalve ansjovis)

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/dag



melk



melkproducten 'zonder toegevoegde suiker' én
'zonder chocolade', vb. karnemelk, yoghurt, pudding, ijs, ...



sojaproducten 'zonder toegevoegde suiker',
vb. sojadrink natuur, soja yoghurt natuur, ...



plantaardige drinks 'zonder toegevoegde suiker',
vb. ongezoete amandel-, rijst-, haver-, kokosnoot-, ...drink

Melk, melkproducten, plantaardige producten



'gesuikerde' melkproducten, vb. karnemelk, yoghurt, pudding, ijs, ...



'ongesuikerde' melkproducten met chocolade



melkpoeder



gecondenseerde melk



'gesuikerde' sojaproducten , vb. sojadrink met smaakje, sojapudding, soja yoghurt, soja-ijs, ...



'gesuikerde' plantaardige, vb. amandel-, rijst-, haver-, kokosnoot-, ...drink

Vlees en gevogelte

max. 100 (à 125)g/dag



alle vers vlees, vb. filet, gebraad, haasje, médaillon, bout, ...



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

* Vraag advies aan de diëtiste

Vlees en gevogelte

			
organvlees, 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!

alle bereidingswijzen:

		
zacht gekookt	hard gekookt	omelet
		
spiegelei	roerei	gepocheerd

Opgelet:

Vergeet ook niet de eieren mee te tellen in bereidingen, zoals tiramisu, sabayon, flan, advocaat, hollandaisesaus, 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,
vb. falafel



vervangers op basis
van noten, zaden en pitten,
vb. notenburger



vervangers op basis
van granen, vb. tempeh
en seitan



vervangers op basis
van kaas, vb. kaasburger,
vegetarische cordon bleu



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



alle gedroogde
peulvruchten, vb. linzen,
kikkererwten, bonen



vegetarisch broodbeleg, vb. 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		

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)
($< 50\text{mgNa/l}$)



ongesuikerde thee



frisdrank zonder suiker
(behalve Cola light en Zero)



gearomatiseerd water zonder suiker



ongesuikerde lichte koffie

Dranken (niet-alcoholische)

		
water (plat of bruisend) ($\geq 50\text{mgNa/l}$)	Cola, Cola light, Cola zero	sterke koffie, oploskoffie en koffiepads
		
granenkoffie	gesuikerd gearomatiseerd water	alle fruitsappen
		
alle groentesappen	smoothies	
		
sportdranken	energiedranken	

Dranken (alcoholische)

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

			
champagne/ schuimwijn	wijn (rode, witte, rosé)	droge sherry, graanjenever	whisky, cognac, gin, wodka
			
pastis	pils, tafelbier	cocktails met frisdrank zonder suiker, vb. Gin tonic light	

		
bier, vb. abdijbier, gueuze, kriek, witbier, Duvel, ...		advocaat
		
cocktails met gesuikerde frisdranken of fruitsappen, vb. Gin tonic, Campari orange	porto, likeuren, fruitjenever, ...	cocktails op basis van Cola (ook light/zero), vb. Whisky Cola
		
zoete wijnen	champagne/ schuimwijn (demi-sec)	

Snoep, zoete en zoute snacks



suikervrij snoepgoed



suikervrije kauwgom



suikervrije muntjes



waterijs & sorbet zonder suiker



suikervrije koekjes en suikervrij gebak, zonder chocolade, noten, gedroogd of gekonfijt fruit, vb. suikervrije speculaas, peperkoek, cake, wafel, ...



Opgelet:

van deze 'suikervrije' producten mag slechts een kleine portie gegeten worden: 1 portie = 10-15g koolhydraten

Snoep, zoete en zoute snacks



gesuikerde koekjes en gebak, zonder chocolade, noten, gedroogd of gekonfijt fruit, vb. speculaas, peperkoek, cake, wafel, droge koek



Een kleine portie* kan wel



2 petit beurrés (14g)



3 boudoires (15g)



2 speculaasjes (15g)



1 vanillewafeltje (28g)



1 sneetje peperkoek (zonder parelsuiker) (20g)



1 madeleine (25g)

*1 portie = 10-15g koolhydraten



Snoep, zoete en zoute snacks

			
<p>alle gesuikerd snoepgoed</p>	<p>drop</p>	<p>chocolade, suikervrije chocolade & afgeleiden</p>	
			
<p>volkoren koekjes, koekjes en gebak met chocolade, noten, gedroogd of gekonfijt fruit, vb. chocoladewafel, kokosmakron, frangipane, mattentaart, mueslireep, ...</p>			
			
<p>suikervrije volkoren koekjes, suikervrije koekjes en suikervrij gebak met chocolade, noten, gedroogd of gekonfijt fruit, vb. suikervrije chocoladekoekjes, suikervrije kokoskoekjes,...</p>			
			
<p>zoute snacks, vb. gezouten aperitiefkoekjes, chips, noten, ...</p>			
			
<p>olijven</p>	<p>popcorn (gezouten of gesuikerd)</p>		

Suikers, zoetstoffen en zoet broodbeleg



alle zoetstoffen, vb. aspartaam, stevia, tagatose, ...



confituur zonder toegevoegde suiker



speculaaspasta zonder toegevoegde suiker

Suikers, zoetstoffen en zoet broodbeleg



alle soorten suiker, vb. kristalsuiker, bloemsuiker, rietsuiker, basterdsuiker, bruine suiker, agavesiroop, ...



confituur



honing



appel- en perensiroop met of zonder toegevoegde suiker



speculaaspasta



pindakaas met of zonder toegevoegde suiker



kandjijsiroop



chocopasta, chocolade hagelslag



suikervrije chocopasta, suikervrije chocolade hagelslag



Paschka

Kruiden, specerijen, smaakmakers en sauzen



azijn, balsamico azijn



zelfbereide mayonaise/
dressing



zelfbereide vinaigrette

Enkel in kleine hoeveelheden
of als garnituur gebruiken!



verse en gedroogde kruiden en specerijen, vb. peterselie, bieslook, kervel, peper, tijm, rozemarijn, laurier, muskaatnoot, kaneel, ...



Tabasco



kant-en-klare vinaigrette



look, ui, sjalot



citroensap, limoensap



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

Kruiden, specerijen, smaakmakers en sauzen



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



bouillonblokjes, -poeders,
bouillonpasta's



kruidenmengelingen met zout,
vb. 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 diabetes en chronische nierinsufficiëntie

Keuzes in beeld

bij diabetes en chronische nierinsufficiëntie



Deze brochure kwam tot stand mede dankzij een grant van Janssen