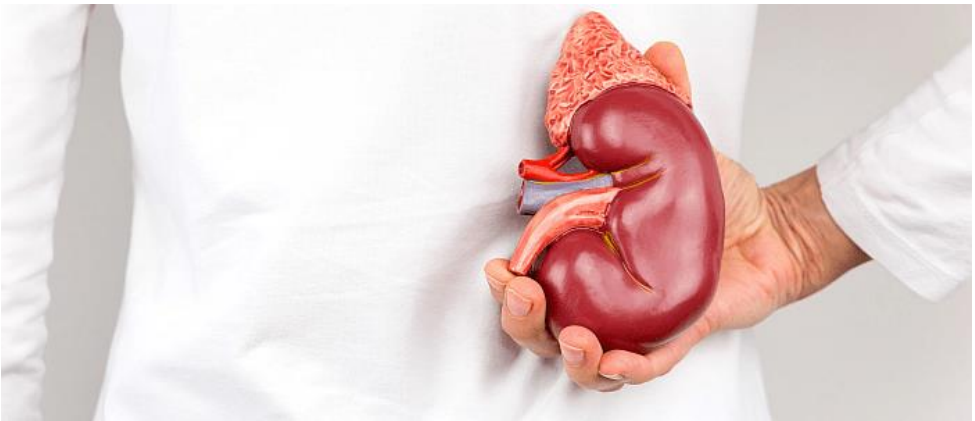


Voedingsadviezen na transplantatie



INLEIDING	3
GEZONDE VOEDING	4
VOEDINGSADVIES BIJ NEVENWERKINGEN VAN MEDICATIE	6
Hypertensie	
Verhoogde cholesterol en triglyceriden	
Diabetes	
Gewichtstoename	
HYGIËNISCHE RICHTLIJNEN EN RISICOVOEDING	11
Hygiënische richtlijnen	
Risicovoeding	
Duur van de voedingsmaatregelen	
Interactie met medicatie	

Na een niertransplantatie zal uw levenskwaliteit ongetwijfeld verbeteren. Een gezonde voeding en levensstijl zijn hierbij van essentieel belang. Daarnaast is het belangrijk om rekening te houden met bijwerkingen van bepaalde geneesmiddelen (immunosuppressiva of afweeroonderdrukkende medicatie) die u voorgeschreven kreeg en waarvoor een aangepaste voeding nodig kan zijn.

GEZONDE VOEDING

Gezonde voeding is van groot belang na een transplantatie voor het herstel en behoud van uw gezondheid.

Het is mogelijk dat u in de predialyse- of dialyseperiode een kalium- en/of fosforarmdieet moest volgen. Wanneer u na de transplantatie een goede nierfunctie heeft, zijn die beperkingen vaak niet meer nodig en kan u opnieuw genieten van meer fruit, groenten, volkoren producten ...



Toelichting voedingsdriehoek (van boven naar onder)

• **Vochtiname**

Na uw transplantatie is het belangrijk om voldoende vocht in te nemen, dit in tegenstelling tot de vochtbeperking tijdens de dialysefase.

De dagelijkse behoefte aan water/vocht bedraagt in normale omstandigheden minstens 2,5 liter per dag in totaal. Vaste voedingsmiddelen brengen ook vocht aan. Het is daarnaast van groot belang dat u minimaal 1,5 liter drinkt om aan uw behoefte te voldoen. Uiteraard kan dit individueel verschillen.

Kies vooral voor caloriearme dranken zoals water, koffie en thee. Vermijd suikerrijke dranken zoals frisdrank en fruitsap.

• **Meer plantaardig, minder dierlijk**

De kleuren geven aan in welke mate u meer of minder kan gebruiken van bepaalde voedingsmiddelen.

- **Donkergroen** (meer): tot deze groep behoren voornamelijk groenten, fruit, rijst, brood, peulvruchten en noten
- **Lichtgroen** (iets minder): tot deze groep behoren voornamelijk vis, gevogelte, kaas, melkproducten en eieren
- **Oranje** (minder): rood vlees, boter
- **Rood**: dit gedeelte bevindt zich buiten de driehoek omdat u er best zo weinig mogelijk van gebruikt. Tot deze groep behoren ultrabewerkte voedingsmiddelen, alcohol, frisdrank ...

VOEDINGSADVIES BIJ NEVENWERKINGEN VAN MEDICATIE





HYPERTENSIE (verhoogde bloeddruk)

Aangezien verhoogde bloeddruk of hypertensie vaak voorkomt na niertransplantatie, raden wij u aan het zoutarme dieet verder te zetten in combinatie met bloeddrukverlagende medicatie. Hypertensie verhoogt de kans op hart- en vaatziekten na transplantatie.

Zoutbeperking

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid is **maximaal 5 gram zout per dag**.

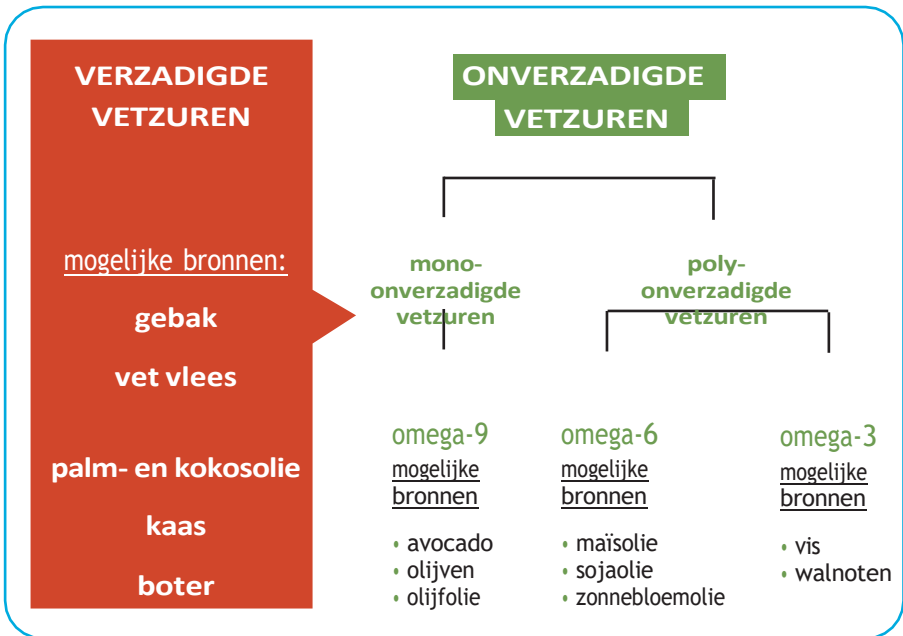
Wat zijn de grote bronnen van zout in voeding?

				
<p>Keukenzout, selderijzout, fleur de sel ...</p>	<p>Gerookte vleeswaren (zoals filet de sax, rookvlees, rauwe ham ...)</p>	<p>Gerookte of gepekeld vis (zoals gerookte zalm, pekelharing ...)</p>	<p>Sterk gezouten kaassoorten (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas ...)</p>	<p>Brood</p>
				
<p>Bouillon-blokjes, -poeder, vloeibare bouillon</p>	<p>Kant-en-klare bereidingen</p>	<p>Conserven (blik, glas, pakjes). Er zijn ook conserven die geen of minder zout bevatten, zoals fruitconserven en bepaalde groenten- en visconserven.</p>	<p>Chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, zoute drop</p>	<p>Smaakmakers (zoals pickles, mosterd, ketchup, sojasaus ...)</p>

VERHOOGDE CHOLESTEROL EN TRIGLYCERIDEN: GEZOND VETGEBRUIK

Sommige immunosuppressiva kunnen cholesterol en triglyceriden in het bloed verhogen, wat de kans op hart- en vaatziekten verhoogt. Let daarom op een gezond vetgebruik. Gebruik zo weinig mogelijk verzadigde vetten en meer onverzadigde vetten.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen **verzadigde** en **onverzadigde** vetten.



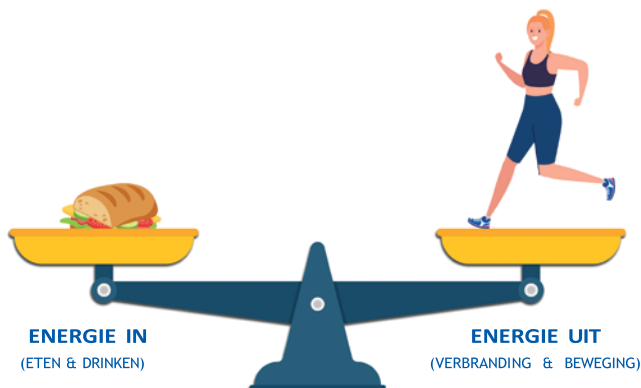
Tips voor een gezond vetgebruik

- Kies als smeervet een zachte minarine of margarine met een laag gehalte aan verzadigde vetten (= 1/3 verzadigde vetten van het totale vetgehalte).
- Voor koude bereidingen, zoals mayonaise of vinaigrettesaus, kiest u best voor walnootolie, sojaolie of koolzaadolie.
- Kies voor warme bereidingen een olie die geschikt is voor bakken en braden zoals olijfolie, arachideolie ... of een zachte of vloeibare margarine.
- Vervang room door light- of sojaroom.
- Eet regelmatig (vette) vis.
- Neem dagelijks een kleine hoeveelheid (25 g) ongezouten noten.
- Beperk het gebruik van vette vleeswaren, vette kaas en vollemelk-producten.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen waarin verborgen verzadigde vetten zitten zoals gebak, chocolade, snacks en fastfood.

GEWICHTSTOENAME

Door het versoepelen van het dieet enerzijds en het gebruik van immunosuppressiva anderzijds kan uw eetlust toenemen.

Het is echter belangrijk een gezond gewicht na te streven. Overgewicht vergroot het risico op een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes type 2.



Niet in balans = gewicht verliezen of in gewicht bijkomen

Tips bij ongewenste gewichtstoename

- Gezonde voeding vormt de basis.
- Neem 3 volwaardige maaltijden per dag. Indien nodig vult u die aan met een klein tussendoortje (maximaal 3 per dag).
- Vermijd producten waaraan veel suiker, vet en/of zout is toegevoegd.
- Probeer dagelijks voldoende te bewegen.

VERHOOGDE BLOEDSUIKERS, DIABETES

Als gevolg van de inname van bepaalde immunosuppressiva die u na uw transplantatie moet innemen, kan uw bloedsuikerspiegel (glycemie) tijdelijk of permanent onregelmatig worden. In dat geval is het noodzakelijk uw voeding aan te passen en minder snelle suikers te eten. Die kunt u eventueel vervangen door producten met zoetstoffen.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen snelle en trage koolhydraten:

- **Snelle koolhydraten** worden snel opgenomen in het bloed en geven een snelle glycemiestijging. Die moet u vermijden.
- **Trage koolhydraten** worden traag opgenomen in het bloed en geven een trage glycemiestijging.

KOOLHYDRATEN*			
Enkelvoudige koolhydraten of snelle suikers		Meervoudige koolhydraten of trage suikers	
<p>Toegevoegd</p> <ul style="list-style-type: none"> • suiker (witte, bruine, rietsuiker en kokosbloemsuiker) • frisdrank/sport-drank • snoep/chocolade • koekjes/taart/gebak desserts (gesuikerde melkproducten) • zoet broodbeleg (chocopasta, hagel-slag, speculaaspasta en confituur) <p>Geconcentreerd</p> <ul style="list-style-type: none"> • fruitsap • gedroogd fruit • honing • siropen (agave, ahorn) 	<p>Natuurlijke suikers</p> <ul style="list-style-type: none"> • vers fruit • melkproducten zonder toegevoegde suiker 	<p>Geraffineerd</p> <ul style="list-style-type: none"> • wit brood • cornflakes • aardappel-vlokken • witte pasta, rijst en couscous • griesmeel, maïszetmeel • koekjes, taart en gebak • hartige snacks 	<p>Ongeraffineerd</p> <ul style="list-style-type: none"> • volkoren, voltarwe, roggebrood • haver-mout • gekookte aardappelen • volkoren pasta • bruine (volwaardige) rijst • volkoren couscous, bulgur boekweit, quinoa • peulvruchten (bonen, kikkererwten, linzen)

***rood**: voedingsmiddelen die u beter vermijdt

***groen**: voedingsmiddelen die de voorkeur hebben

HYGIËNISCHE RICHTLIJNEN EN RISICOVOEDING: ZIJN ER AANPASSINGEN NODIG NA EEN TRANSPLANTATIE?

Na een transplantatie krijgt u medicatie om uw immuunsysteem te onderdrukken. Dit zorgt ervoor dat de kans op afstoting verkleint. Tegelijk neemt het risico op infecties echter toe. Om de kans op voedselinfecties te verkleinen, moet u enkele specifieke voedingsmaatregelen nemen.

Hieronder vindt u meer info over [algemene hygiënerichtlijnen](#) en [risicovolle voedingsmiddelen](#). De algemene hygiënische richtlijnen moet u [levenslang](#) aanhouden. De risicovolle voedingsmiddelen moet u alleen de [eerste 6 maanden na transplantatie](#) volledig vermijden. Na 6 tot 12 maanden schakelen de meeste patiënten namelijk over op een onderhoudsdosis immunosuppressiva, waardoor het immuunsysteem minder sterk onderdrukt wordt en u opnieuw meer zaken kan eten. Enkel als dit wordt aangegeven door uw behandelende arts kan het nodig zijn om de risicovolle voedingsmiddelen langer te vermijden.

HYGIËNISCHE RICHTLIJNEN

Het opvolgen van de algemene **hygiënerichtlijnen** is belangrijk voor uzelf, maar ook voor uw omgeving. Vaak gebeurt het koken of boodschappen doen door familie of naasten. **Wij raden daarom aan dat iedereen deze richtlijnen goed naleest en opvolgt.**

Voorzichtig met voeding en hygiëne omsprongen, verkleint het risico op een voedselinfectie. Een juiste bewaring van voedingsmiddelen zorgt ervoor dat ziektekiemen zich niet kunnen vermenigvuldigen. Bacteriën kunnen onschadelijk gemaakt worden door de voeding tot de juiste temperatuur te verhitten.

Aankopen van voedingsmiddelen

- Koop producten met een zo lang mogelijke houdbaarheidsdatum.
- Koop geen beschadigde blikken of verpakkingen.
- Koop fruit en groenten zonder kneuzingen.
- Koop gekoelde producten en diepvriesproducten op het einde van de aankopen. Hou ze gekoeld tijdens het transport met een isolerende zak. Plaats ze bij thuiskomt onmiddellijk in de koelkast of diepvries.
- Koop bij voorkeur individuele verpakkingen of zo klein mogelijke verpakkingen.

Bereiden van voedingsmiddelen

- Was altijd uw handen voor de bereiding, het opdienen en het eten van de maaltijden.
- Laat geen huisdieren toe in de keuken.
- Gebruik bij voorkeur een pedaalemmer voor uw keukenafval.
- Bewaar geen gft-afval in de keuken.
- Verschoon dagelijks de keukenhanddoek en de vaatdoek. Gebruik geen schuursponsjes of vervang ze dagelijks.
- Gebruik proper en droog servies, bestek en keukenmateriaal. Hou ook uw aanrecht altijd proper en droog.
- Gebruik geen houten snijplank of lepels. Gebruik bij voorkeur een onbeschadigde snijplank (kunststof, bamboe of glas).
- Gebruik handschoenen als u wondjes, sneetjes of een infectie op de huid van uw handen heeft.
- Keukenmateriaal dat in contact is geweest met rauw vlees, kip, vis en eieren mag u zeker niet opnieuw gebruiken voor bereide voedingsmiddelen. Was gebruikt keukenmateriaal met afwasmiddel en spoel het onder heet water of gebruik de vaatwasmachine.
- Een vaatwasmachine is een veilige manier om keukenmateriaal te reinigen. Als u met de hand afwast, is het belangrijk dat u voldoende heet water en afwasmiddel gebruikt. Ververs indien nodig tussentijds het afwaswater.
- Hou de tijd tussen bereiden, opdienen en opeten zo kort mogelijk.
- Was groenten zorgvuldig onder koud stromend water, zeker als ze rauw gegeten worden. Dit geldt ook voor voorverpakte groenten.
- Was fruit altijd zorgvuldig onder stromend water, snij het altijd doormidden en controleer op schimmelvorming en rotte plekken.

- Verhit rauwe eiwitrijke producten zoals vlees, kip, vis en eieren tot in de kern door ze te koken, stoven of braden.
- Ontdooi diepvriesproducten net voor de bereiding in de microgolf of op een schaal onderaan in de koelkast, zeker niet op het aanrecht. Dooiwater bevat veel bacteriën. Vang het daarom op en gooi het weg.
- Laat gerechten niet afkoelen op het aanrecht op kamertemperatuur. Plaats ze zo snel mogelijk in de koelkast of diepvriezer. Als het gerecht nog te heet is, kunt u het afkoelen versnellen door het even in koud water te plaatsen.
- Behandel diepvriesproducten zoals verse producten en zorg voor voldoende verhitting. Ook als u maaltijden of producten opnieuw opwarmt, moeten ze tot in de kern verwarmd worden.

Bewaren van voedingsmiddelen

- Eet geen producten waarvan de houdbaarheidsdatum verstreken is.
- Op basis van smaak en geur kunt u niet altijd weten of voedingsmiddelen veilig zijn. Bij twijfel gooit u ze best weg.
- De temperatuur van de koelkast moet 4°C of lager zijn. De diepvriestemperatuur moet -18°C of lager zijn. Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast en de diepvriezer.
- Maak de koelkast en diepvriezer regelmatig schoon.
- Gebruik bewaardozen met deksel of dek voedingsmiddelen af met vershoudfolie.
- Eet de maaltijd zo vlug mogelijk na de bereiding. Plaats zo snel mogelijk in de koelkast als u de maaltijd langer wil bewaren.
- Bewaar geopende verpakkingen van voorverpakt broodbeleg maximaal 2 dagen in de koelkast.

- Bereide maaltijden die u later wilt opeten, bewaart u hoogstens 1 dag in de koelkast. Als u een maaltijd langer wil bewaren dan 1 dag, vriest u ze in.
- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
- Drink niet rechtstreeks uit een fles of blikje, gebruik een proper glas.

Delen van voedingsmiddelen

- Eet niet samen uit dezelfde verpakking.
- Kies geen grote koekendozen waar koekjes los in zitten.
- Let op met maaltijden die lang op tafel blijven staan, zoals bij barbecue en buffet of voedingsmiddelen die langdurig uit de koelkast blijven, zoals koude sauzen.

RISICOVOEDING

Bepaalde voedingsmiddelen bevatten een grote hoeveelheid kiemen (schimmels, bacteriën) en zijn daardoor gevaarlijk om te gebruiken de **eerste 6 maanden** na transplantatie. Veel van deze voedingsmiddelen kan u veiliger maken door ze tot in de kern te verhitten of te garen.

In onderstaande tabellen staat per categorie wat u veilig kan eten en wat u moet vermijden. **Alle voedingsmiddelen in het rood bevatten te veel zout en mag u daardoor ook na de eerste 6 maanden niet eten.**

Vlees, vis, schaal- en schelpdieren & eieren

Veilig	Te vermijden
<p>Voldoende gegaard vlees: <i>alle doorbakken vleessoorten, stoofvlees*</i>, ovenschotels, gebakken (zoutarme) gehaktsoorten zoals worst, vleesbrood, gehakt ...</p> <p>Charcuterie die tijdens het productieproces voldoende verhit werden, industrieel bereid en voorverpakt: <i>kippenwit, kalkoenfilet, gekookte ham, vleessalade, kip curry, ongezouten gebakken spek, vleesbrood ...</i></p> <p>*Daags voor de consultatie mag u geen gesudderd vlees eten.</p>	<p>Rauw vlees: <i>filet americain, carpaccio, tartaar</i></p> <p>Schnitzel</p> <p>Onvoldoende gegaard vlees: <i>bleu, saignant, à point gebakken vlees, rosbief</i></p> <p>Charcuterie die tijdens het productieproces onvoldoende verhit werd: <i>(gebakken) pancetta, salami, droge worst, chorizo, rookvlees, Parmaham, Cobourg, Serranoham, filet de Saxe, filet d'Anvers, paté, leverworst, bacon, rauw spek</i></p> <p>Voedingsmiddelen waar lever en/of bloed van varken, everzwijn of hert in verwerkt is, ongeacht of ze verhit werden: <i>paté, blokpaté, bloedworst ...</i></p> <p>Charcuterie van de versafdeling, traiteur of beenhouwer</p>

Veilig	Te vermijden
<p>Bereide vis: gebakken, gestoomd, gepocheerd, en papillotte (volledig gegaard)</p> <p>Visconserven: zalm in blik, tonijn in blik, sar- dientjes</p>	<p>Rauwe vis: sushi, tartaar, sashimi, ceviche, rauwe haring (maatjes)</p> <p>Vis in bokaal: haring in 't zuur, rolmops, pilchards, ansjovis</p> <p>Gerookte vis: gerookte zalm, gerookte paling, gerookte heilbot ...</p>
<p>Volledig gegaarde schaal- en schelpdieren</p>	<p>Rauwe schaal- en schelpdieren: oesters, rauwe sint-jacobsvruchten</p>
<p>Volledig gegaarde eiergerechten: hardgekookt ei, doorbakken omelet, doorbakken roerei</p> <p>Industriële bereidingen met ei: mayonaise in bokaal, kant-en- klare chocomousse</p> <p>Bereidingen met volledig gegaarde eieren: cake, pannenkoeken, quiche, tortilla</p>	<p>Halfgegaarde eiergerechten: spiegelei, zachtgekookt ei, gepocheerd ei</p> <p>Kant-en-klare sauzen: kant-en-klare hollandaisesaus</p> <p>Artisanale bereidingen met ei: verse mayonaise, verse choco- mousse, verse tiramisu</p> <p>Bereidingen met deels geaar- de eieren: banketbakkersroom, hollandaise- saus, bearnaisesaus</p>

Melkproducten en kazen

Veilig	Te vermijden
Verhitte melk: <i>gepasteuriseerde melk, UHT-melk</i>	Rauwe melk
Alle soorten yoghurt: <i>yoghurt zonder probiotica, fruityoghurt, drinkyoghurt, skyr, Griekse yoghurt ...</i>	Yoghurt met probiotica: <i>type Activia®, Yakult® en Actimel®</i>
Kazen op basis van gepasteuriseerde melk zonder schimmel(korst) <i>Controleer hiervoor de verpakkingen/ingrediëntenlijst</i>	Kazen op basis van rauwe melk: <i>bepaalde types gemalen kaas, bepaalde soorten Parmezaanse kaas, kazen met vermelding 'au lait cru'</i> Schimmelkazen of kazen met een schimmelkorst: <i>Gorgonzola, Roquefort, brie, camembert ...</i>

Groenten, fruit, noten, pitten en zaden

Veilig	Te vermijden
<p>Alle soorten groenten (goed gewassen)</p> <p>Voorverpakte en gewassen sla, voorverpakte rauwkostsalade</p> <p>Blikgroenten, onbereide diepvriesgroenten</p> <p>Bereide champignons en paddestoelen</p>	<p>Kant-en-klare groentesalades niet industrieel verpakt: <i>koolsla, lentesalade, aardappelsalade</i></p> <p>Groenten in glas</p> <p>Scheuten en kiemen (rauw): <i>alfalfa, preischeuten, klaver, radijsscheuten, sojascheuten</i></p> <p>Rauwe champignons en paddestoelen</p> <p>Niet-gepasteuriseerd groentesap</p>
<p>Alle soorten fruit, goed gewassen en gecontroleerd op bruine plekken of schimmel</p> <p>Fruitsalade zelfbereid</p> <p>Gepasteuriseerd fruitsap</p> <p>Vers fruitsap onmiddellijk gedronken</p> <p>Verse smoothies, onmiddellijk gedronken</p> <p>Blikfruit, diepvriesfruit</p>	<p>Pompelmoes, bloedappelsien, pomelo, sweetie, minneola en granaatappel (omwille van interactie met medicatie)</p> <p>Verse fruitsalades of voorgesneden fruit kant-en-klaar gekocht</p> <p>Vers fruitsap dat niet onmiddellijk gedronken wordt</p> <p>Niet-gepasteuriseerde smoothies</p>

Graanproducten

Veilig	Te vermijden
Alle soorten brood, pistolet ... Alle soorten ontbijtgranen Alle soorten deegwaren Alle soorten graanvlokken	

Dranken

Veilig	Te vermijden
Fleswater, kraanwater Alle gewone of lichtfrisdranken zonder pompelmoes, bloed-appelsien, granaatappel of pomelo	Niet-gebotteld bronwater, putwater Frisdrank met aanwezigheid van pompelmoes, bloedappelsien, granaatappel en/of pomelo of extracten van deze vruchten (omwille van interactie met medicatie) <i>bv. Schweppes agrum, Tönissteiner citroen</i>

Snacks, versnaperingen, koeken en snoep

Veilig	Te vermijden
IJs, industrieel bereid en voorverpakt in individuele porties	Schepijs, softijs, ijs in grotere dozen, artisanaal ijs
<p>Snoep voorverpakt</p> <p>Chocolade voorverpakt, bij voorkeur individueel verpakt</p> <p>Koeken bij voorkeur individueel verpakt</p>	Schepsnoep
	<p>Los verkochte en industrieel voorverpakte versnaperingen: <i>olijven, zongedroogde tomaten, tapenades, kappertjes ...</i></p> <p>Artisanale producten: <i>honing bij de imker, artisanale kraampjes op de markt, hoeve-winkels ...</i></p>

Kant-en-klare gerechten, restaurants, meeneemmaaltijden

Veilig	Te vermijden
<p>Frieten thuis afbakken</p> <p>Wees voorzichtig op restaurant. Kies voor veilige gerechten bij restaurants waarvan u weet dat de hygiëneregels strikt worden gevolgd. Eet de gerechten ter plaatse op en neem ze niet mee naar huis als meeneemmaaltijd.</p>	<p>Kant-en-klare meeneemaal- tijden: <i>Chinees, Indisch, pizza, kebab, Thais, frieten van de frituur, hotdogs, hamburgers ...</i></p> <p>Kant-en-klare gerechten in- dustrieel bereid en verpakt die opnieuw verhit worden thuis: <i>diepvriespizza, lasagne, bolognai- sesaus ...</i></p> <p>Buffet</p> <p>Belegde broodjes</p> <p>Afhaal <i>kip-aan-het-spit, ribbetjes ...</i></p>

DUUR VAN DE VOEDINGSMATREGELEN

Het beperken van risicovoeding is vooral van toepassing de **eerste 6 maanden** na transplantatie, omdat de medicatiedosissen dan het hoogst zijn. Nadien mag u, op enkele uitzonderingen na, wat lossere omspringen met die beperkingen. Omdat u de medicatie levenslang moet nemen, moet u wel altijd voorzichtig blijven. Als er sprake is van afstoting zal de medicatie worden verhoogd. In die periode moet u de beperking van risicovoeding opnieuw strikter volgen.

De hygiënische richtlijnen en de zoutbeperking moet u uiteraard wel **blijvend** toepassen.

Om Hepatitis E-virusinfectie te voorkomen, zijn volgende voedingsmiddelen **levenslang verboden**:

- Rauwe of onvoldoende verhitte schaal- en schelpdieren
- Rauw of onvoldoende verhit vers varkensvlees (*bv. varkensfilet, varkensmignonette ...*)
- Rauw of onvoldoende verhit everzwijnenvlees of hertenvlees
- Rauw of onvoldoende verhitte varkenslever
- Producten waar rauwe varkenslever in werd verwerkt (*bv. specifieke soorten Franse gedroogde worst*)

INTERACTIE MET MEDICATIE

Pompelmoes en bloedappelsien blijven **levenslang verboden** omdat die fruitsoorten ervoor kunnen zorgen dat de medicijnspiegels in uw bloed te hoog worden. Hou er rekening mee dat niet enkel de vruchten op zich verboden zijn, maar ook alle afgeleiden zoals het sap of de concentraten van de vruchten.

Bijkomend zijn deze minder gekende vruchten ook verboden: pomelo, minneola, sweetie en granaatappel. Vermijd ook Sint-Janskruid, Echinacea purpurea en supplementen van gember en kurkuma.

Andere citrusvruchten en fruitsoorten hebben geen invloed op de medicatie.



Vlaamse Nefrologische Diëtisten