



Dieet bij peritoneale dialyse

Peritoneale dialyse neemt slechts 5-10% van de filterfunctie van gezonde nieren over. Dat betekent dat u ook na start met dialyse de nodige medicijnen nodig heeft en rekening moet houden met dieetadviezen.

Het dieet bij chronische nierschade wijkt op enkele punten af van het dieet bij dialyse. Mogelijk wordt uw eetlust beter. Enkele weken na het starten met de peritoneale dialyse wordt uw voorbeeld dagmenu aangepast. Hierbij wordt rekening gehouden met uw voorkeuren, eetlust, maar ook met de uitslagen van bloed- en urineonderzoek.

Eiwit

Er is extra eiwit nodig om het verlies van goede eiwitten met de dialyse te compenseren. Veelal is het advies dan 1,0-1,2 gram eiwit per kilogram gezond gewicht.

De aanpassingen ten opzichte van het vorige advies kunnen bestaan uit:

- extra hartig beleg op brood. Onder één portie mager hartig beleg wordt verstaan:
 - 1 plak 30+ kaas met minder zout
 - 1-2 plakken licht gezouten magere vleeswaren (de boterham dus ruim beleggen)
 - 1 ei
 - een ruime hoeveelheid pindakaas
 - een ruime hoeveelheid kaas- of zuivelspread
 - een portie vis (30 gram)
- eet desgewenst uw brood met zoetbeleg en neem het eiwitrijke beleg uit het vuistje.
- een groter stuk vlees, vis, kip of vegetarische vervanging bij de warme maaltijd
- extra porties zuivel

Met behulp van info 4.2 'Analysetabel eiwit' of de voedingsmiddelentabel op www.nieren.nl kunt u afwisseling aanbrengen binnen uw basisvoeding zoals staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.

Zout (Natrium)

De eerder gegeven adviezen voor een zoutbeperkt (natriumbepert) dieet blijven noodzakelijk om de bloeddruk te reguleren, het vasthouden van vocht tegen te gaan en dorstgevoelens te verminderen. Zie info 4.3 'Natrium (zout)'.

Kalium

Kaliumrijke producten zijn o.a. koffie, fruit en vruchtensap, aardappelen, groente, melk- en melkproducten. Ook dieetzout (E 508) bestaat voor het overgrote deel uit kalium.

Kalium wordt over het algemeen voldoende uitgefilterd. Een kaliumbeperking is meestal niet nodig.

Fosfaat

Aandacht voor een juiste balans tussen het gebruik van fosfaatrijke producten en fosfaatbindende medicatie blijft een belangrijk punt. U heeft vanaf nu extra eiwit nodig. Dit betekent dat uw voeding ook meer fosfaat levert. Mogelijk is aanpassing van de fosfaatbinders noodzakelijk. Zie info 4.9 'Fosfaat' en info 2.34 'Fosfaatbinders'.

Om de fosfaatbinders niet te vergeten kunt u eiwitrijke producten beter zo veel mogelijk in de drie hoofdmaaltijden verwerken.

Vocht

Een vochtbeperking wordt noodzakelijk zodra de urineproductie afneemt. U kunt bij de start met peritoneale dialyse naar behoefte drinken. Overdrijf het echter niet! Streef naar een hoeveelheid drinkvocht van 1,5 tot maximaal 2 liter.

Kunt u uw gewicht niet meer constant houden met gebruik van dialysevloeistoffen met de laagste glucoseconcentratie (1,36%), probeer dan minder te gaan drinken.



Gewicht

De dialysevloeistof bevat glucose. Hiervan neemt u een groot deel op. Het gevolg is een extra opname van energie. Om gewichtstoename te voorkomen is beperking van suiker in de voeding aan te bevelen. Ook het gebruik van minder vette producten zorgt voor een geringere energieopname.

Eetlust

De vloeistof in de buik en de glucoseopname daaruit kan uw eetlust wat verminderen. Als maaltijden te omvangrijk blijken te zijn, dan kunt u bijvoorbeeld wat minder brood nemen. Gebruik echter wel het hartige beleg (uit het vuistje). Dit heeft u nodig vanwege het eiwit.

Obstipatie

Als het vocht tegen de darmen aandrukt kunt u obstipatie klachten krijgen. Gebruik van vezelrijke producten en voldoende beweging bevorderen de stoelgang. Helpt dit onvoldoende, vraag de nefroloog dan een laxeermiddel.

Vitaminesuppletie

Bij de dialyse worden mogelijk een aantal water-oplosbare vitamines uit het bloed gefilterd. Ter compensatie wordt daarom een multivitamine preparaat voorgeschreven, 1 capsule per dag. Zie info 2.37 'Vitaminesuppletie'.

De dialyseverpleegkundige geeft u een pot mee. Dit is voor ruim 3 maanden. Als de capsules bijna op zijn, kunt u de verpleegkundige een nieuwe pot vragen.

Waarschijnlijk gebruikte u thuis een vitamine D₃ supplement (1x per dag of 1x per week een tabletje of 1x per maand een drankje). Vanaf nu is dat niet meer nodig omdat vitamine D₃ is toegevoegd aan het multivitamine preparaat. Zie info 2.36 'Vitamine D'.

Nota bene: Dit geldt niet voor actief vitamine D (alfacalcidol).