



Dieet bij cystenieren

Voeding speelt een belangrijke rol in het beloop van cystenieren. Naast gebruik van een goede voeding volgens de 'Schijf van Vijf' zijn er een aantal specifieke richtlijnen bij cystenieren. Zowel cafeïne als vocht beïnvloeden namelijk de groei van de cysten.

Zout

Hypertensie (hoge bloeddruk) is vaak het eerste symptoom en komt al op jonge leeftijd voor bij mensen met cystenieren. Een beperkt gebruik van zout is een belangrijk onderdeel van de behandeling van hoge bloeddruk. Zie info 4.3 'Natrium (zout)'.

Cafeïne

Cafeïne onderdrukt de aanmaak van een stofje dat cAMP in het lichaam afbreekt. Dit cAMP stimuleert cyste groei. Als er meer cafeïne wordt gebruikt zal er dus meer cAMP aanwezig blijven. Overmatig gebruik van cafeïnehoudende dranken is dan ook af te raden.

Cafeïne is ook bekend als coffeïne, theïne, matheïne/mateïne en guaranine. Op theoretische gronden is het advies een cafeïnebeperking na te streven tot maximaal 200 mg per dag.

Cafeïne zit van nature in koffiebonen, theebladen, cacaobonen, guaranabessen, yerba maté en colanoten. Koffie, thee, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk, energiedrankjes, energiesthots en drankjes met guarana, bevatten dus ook cafeïne. Tegenwoordig zijn er ook verschillende producten te koop waaraan cafeïne is toegevoegd, zoals kauwgom, snoep, dranken en voedingssupplementen. Cafeïne maakt soms ook deel uit van medicijnen zoals pijnstillers en pillen tegen hoofdpijn. Guarana wordt als superfood verkocht.



Als een drank meer dan 150 milligram cafeïne per liter bevat, moet op het etiket het cafeïnegehalte in mg/100 ml vermeld staan evenals de melding 'Hoog cafeïnegehalte'. Deze regels gelden niet voor dranken op basis van koffie of thee.

Op het etiket van producten waaraan cafeïne is toegevoegd, moet het cafeïnegehalte in mg/100ml vermeld staan. Deze producten krijgen de melding 'Bevat cafeïne'.

Het gemiddelde cafeïnegehalte staat in de tabel hieronder.

Product	Cafeïne (mg) per 100 ml of 100 g
Koffie (filter)	70
Koffie (instant, oplos)	50
Koffie, espresso	130
Koffie, cafeïnevrij	2,5
Thee, zwart (gewoon)	30
Thee, groen	15
Thee, rooibos of kruiden	0
Cola	10
IJsthee	9
Energiedrank	30
Energieshot	135
Chocolademelk	2
Chocolade, puur	40
Chocolade, melk	20
Drank van Yerba Maté	40

Het cafeïnegehalte van koffie en thee hangt af van de soort bonen en hoe sterk de koffie of thee is gezet. Bovenstaande getallen zijn een gemiddelde. Cafeïnevrije koffie, kruiden- en rooibosthee zijn goede vervangers.



Vocht

Bij mensen met cystenieren is de urine minder goed geconcentreerd, ook al in de vroege fase van de ziekte. U plast dan ook vaak meer dan normaal en zult hierdoor een beetje 'uitdrogen'. Het lichaam reageert hierop door het maken van extra vasopressine, een hormoon dat er voor zorgt dat de nieren iets minder water uitplassen. Nadeel is dat dit hormoon ook de productie van cAMP stimuleert. Dit cAMP stimuleert de groei van de cysten. Een tweede nadeel van extra vasopressine is het bloeddrukverhogend effect.

Deze nadelige effecten kunt u tegen gaan door het gebruik van grote hoeveelheden drinkvocht. Probeer 3 - 4 liter per dag te drinken. U weet dat u voldoende drinkt als uw 24-uurs urine minimaal 3 liter is. Om perioden met relatieve uitdroging te voorkomen is het belangrijk om ook in de avond en zo mogelijk zelfs 's nachts voldoende te drinken.

Bij warm weer, koorts, diarree, braken of forse lichamelijke inspanning heeft u nog meer vocht nodig, omdat u dan meer verliest.

Kies zo veel mogelijk voor dranken zonder cafeïne en, vanwege het risico op overgewicht en tanderosie, zonder toegevoegd suiker of fructosesiroop. De beste keus is kraanwater, mineraalwater en smaakwater zonder suiker, aangevuld met kruiden- of rooibosthee.

U kunt dit afwisselen met:

- thee en koffie tot aan maximaal 200 mg cafeïne (inclusief cafeïne uit chocola)
- ± 500 ml melk- en melkproducten
- 1-2 glazen vruchtensap.

Kies bij voorkeur geen dranken met toegevoegd fosfaat (met name E338, E339, E340, E341 en E343). Zie info 4.10 'E-nummers'.