



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 'Zout (natrium)'.

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.

- Cafeïne zit van nature in koffiebonen, theeblaadjes (voor zwarte, groene en witte thee), cacao's, guaranabessen, yerba maté en colanoten. Koffie, thee, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk, energiedrankjes, energiesthots en drankjes met guarana, bevatten dus van nature ook cafeïne. Guarana en yerba maté worden verkocht als superfood.
- Daarnaast zijn producten te koop waaraan cafeïne is toegevoegd, zoals kauwgom, snoep, dranken en voedings-supplementen.
- Tenslotte kan cafeïne zijn toegevoegd aan medicijnen zoals pijnstillers en pillen tegen hoofdpijn.

Op theoretische gronden is het advies een cafeïnebeperking na te streven tot maximaal 200 mg per dag. In de tabel staan de gemiddelde hoeveelheden cafeïne.

	standaard eenheid	cafeïne (mg) per eenheid
koffie (filter)	kopje 125 ml	85
koffie (instant, oplos)	kopje 125 ml	65
koffie, espresso	kopje 50 ml	65-100
koffie, cafeïnevrij	kopje 125 ml	5
koffie van koffievervanger (Bambu, cichorei, granenkoffie)	kopje 125 ml	0
thee, zwart (gewone thee)	theeglas 150 ml	40
thee, groen en wit	theeglas 150 ml	25
thee, rooibos of kruiden	theeglas 150 ml	0
thee van yerba maté	theeglas 150 ml	60
cola	glas 200 ml	20
cola cafeïnevrij	glas 200 ml	0
ijsthee	glas 200 ml	20
energiedranken	blikje 250 ml	80
energieshots	blikje 60 ml	50-80
chocolademelk	glas 200 ml	5
chocolade, puur	25 gram	10
chocolade, melk	25 gram	5

Het cafeïnegehalte van koffie hangt af van de soort bonen. Arabica bonen bevatten minder cafeïne dan Robusta bonen. Een kopje cafeïnevrije koffie is niet geheel cafeïnevrij. In koffievervangers, zoals Bambu, zit geen cafeïne.

Daarnaast wordt het cafeïnegehalte bepaald door hoe sterk de koffie of thee is gezet. Zo bevat espresso meer cafeïne dan 'gewone' koffie en is het cafeïnegehalte van slappe thee lager dan van sterk gezette thee.



	cafeïne (mg) per 150 ml
1 theezakje 2 min. trekken in 1 liter water	5
1 theezakje 3x dippen in 1 liter water	2
1 theezakje 2 min. trekken in 150 ml water	30
1 theezakje 3x dippen in 150 ml water	8

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

Voor voedingssupplementen wordt de hoeveelheid cafeïne aangegeven per dagelijkse aanbevolen dosering.

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.

(Mineraal)water en smaakwater zijn de beste dorstlessers. U kunt dit aanvullen met kruiden- of rooibos thee.

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.

Wilt u bij uitzondering toch een keer frisdrank, kies dan voor soorten zonder toegevoegd suiker.

Deze kunt u herkennen aan de termen:

- light
- zero
- zero sugar
- no sugar
- free
- 0% sugar
- 0% suiker
- geen suiker toegevoegd
- 0 kcal.

Aan dranken met de aanduiding 1 kcal per 100 ml of 4 kcal per 100 ml is geen suiker toegevoegd. Ze bevatten wel een klein deel vruchtensap.

Kies bij voorkeur geen cola aangezien daar fosfaat aan is toegevoegd.