



## Dieet bij chronische nierschade in vogelvlucht

De nieren spelen een grote rol in ons lichaam. Een belangrijke taak is het verwijderen van afvalstoffen uit het bloed. Dit betreft ook afvalstoffen die overblijven na de verwerking van de voeding: eiwit (ureum en kreatinine), zouten (zoals natrium oftewel keukenzout, kalium en fosfaat), zuren (o.a. urinezuur) en vocht (water). Als de nieren niet goed werken heeft dat ingrijpende gevolgen: afvalstoffen worden niet meer volledig uitgeplast en blijven in het lichaam (bloed) achter.

Door aanpassingen in de voeding te maken:

- stijgen de afvalstoffen in het bloed minder snel
- wordt de achteruitgang van uw nier vertraagd
- kan de hoeveelheid uitgeplast eiwit (eiwitlek) worden verminderd

Hieronder zijn kort de aandachtspunten in de voeding beschreven.

### Schijf van vijf

Goede voeding is belangrijk voor onze gezondheid. Het Voedingscentrum heeft de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad vertaald in de Schijf van Vijf. Naast algemene richtlijnen voor gezond eten zijn ook aanbevolen hoeveelheden vastgesteld. Ook voor het dieet bij chronische nierschade blijft het gebruik van een goede voeding de basis.

Wilt u meer weten? Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Eiwit

Eiwitrijke producten zijn over het algemeen van dierlijke oorsprong. Dus: melk en melkproducten, hartig broodbeleg (kaas, vleeswaren, ei en vis) en vlees/vis/kip. Daarnaast leveren peulvruchten, noten en pinda's een behoorlijke hoeveelheid eiwit. De overige, meest plantaardige producten, leveren kleinere hoeveelheden eiwit.

Als de nieren niet goed werken, filteren ze de afvalstoffen van eiwit (ureum en kreatinine) niet goed uit uw lichaam. In het bloed zitten dan verhoogde waarden van deze stoffen.

Gebruik de juiste hoeveelheid eiwit in de voeding, zodat de nieren niet worden overbelast met afvalstoffen maar er tegelijkertijd wel voldoende eiwit is voor het op peil houden van uw conditie. In uw dieetadvies is voor u de juiste hoeveelheid eiwit aangegeven. Let er op dat te weinig eiwit ook niet goed is.

Wilt u variëren binnen het dieetadvies dan kunt u de volgende richtlijnen aanhouden:

- U kunt 1 portie kaas of vleeswaren vervangen door:
  - 1 ei (gekookt of gebakken).
  - 1 portie smeerkaas, kaasspread of pindakaas
  - 1 portie vis ( $\pm$  30 gram)
- In plaats van zoet beleg kan af en toe gekozen worden voor eiwitarm beleg
  - een plak ontbijtkoek of speculaasje
  - sandwichspread, groentespread, komkommerspread
  - salades zonder vlees/vis/kip/kaas, zoals sellerie-salade, komkommersalade, farmersalade, vruchtensalade enz.
  - Zwitserse strooikaas (dun bestrooid)
  - fruit (aardbei, schijfjes appel/peer, banaan enz.)
  - rauwkost: radijs, tuinkers, komkommer enz.
- U kunt een beker melk of karnemelk vervangen door een beker yoghurtdrink, melkdrink met een smaakje of een schaalpje (vruchten)yoghurt dan wel vla of pap.
- Wilt u een keer een grotere portie vlees bij de warme maaltijd (bijvoorbeeld tijdens een feestje of barbecue) vervang die dag dan uw hartig beleg (kaas of vleeswaren) door zoetbeleg en laat een beker melk vervallen.

Zie voor meer informatie over eiwit de info 4.1 'Eiwit'.



## Zout (natrium)

Als we het hebben over zout, bedoelen we vaak keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride ( $\text{NaCl}$  = Natrium + Chloride). Als u het advies krijgt om minder zout te gebruiken, dan bedoelen we eigenlijk dat de voeding minder natrium moet bevatten. Natrium zit in alle soorten zout, dus ook in zeezout, Keltisch zout, Himalaya zout, mineralenzout etc.

Een zoutbeperkt dieet is noodzakelijk bij een verhoogde bloeddruk, als u vocht vasthoudt, bij nierziekten en bij hart- en vaatziekten. Door minder zout te eten, gaat de bloeddruk meestal omlaag. Ook bevordert dit de werking van bloeddrukverlagende medicijnen. Een lagere bloeddruk zorgt er voor dat de nieren minder eiwitten doorlaten. Dat is gunstig, want daarmee vertraagt de achteruitgang van uw nierfunctie.

Het advies is om maximaal 5 - 6 gram zout (of te wel 2000-2400 mg natrium) per dag te gebruiken.

<b>Dit betekent in de praktijk:</b>	
brood	gewoon of met minder zout
boter/margarine/halvarine	ongezouten
vleeswaren	licht gezouten
kaas	met minder zout
melk(producten)	gewoon
warme maaltijd	geen zout toevoegen geen producten waar al zout aan is toegevoegd geen zoute smaakmakers gebruiken
snacks	ongezouten geen drop(producten)
dranken:	geen zoethout-, sterrenmix- of minty Marocco thee geen bouillon met zout of kant en klare soepen

Zie voor meer informatie over zout de info 4.3 'Natrium (zout)'.

Om toch smakelijk te kunnen eten, kunt u het zout in uw maaltijden vervangen. Maar let op: niet alles wat op het eerste gezicht geschikt lijkt is dat ook. Gebruik daarom bij voorkeur kruiden en specerijen en andere smaakmakers zonder zout voor het op smaak maken van uw eten.

Wilt u meer weten over natriumarme smaakmakers raadpleeg dan info 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.

## **Kalium**

Als de nieren normaal functioneren, plast u het kalium, dat u met de voeding binnenkrijgt, weer uit. Neemt de nierfunctie af dan kan er een moment ontstaan dat er te veel kalium in het bloed achter blijft. Ook kan gebruik van bepaalde medicatie er toe leiden dat het lichaam wat meer kalium vasthoudt.

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

Wordt het kalium hoger dan 5.5 mmol/L, dan is het belangrijk het gebruik van kaliumrijke producten te verminderen. Zie info 4.8 'Kalium'.

## **Fosfaat**

Fosfaat is het derde zout dat door de nieren uit het bloed gefilterd moet worden. Als de nieren minder goed functioneren kan het zijn dat u te weinig fosfaat uit plast waardoor het fosfaat zich in het bloed ophoopt.

Bij een te hoog fosfaatgehalte wordt gekeken of er in uw voeding iets te veranderen is, waardoor de fosfaatname kan worden verminderd. Fosfaat is meestal gebonden aan eiwit. Een fosfaatbeperkt dieet betekent dus goed letten op eiwitrijke producten. Daarnaast bevatten veel bewerkte voedingsmiddelen fosfaat als toevoeging (een aantal E-nummers). Indien een fosfaatbeperking voor u nodig is kunt u hierover meer lezen in info 4.9 'Fosfaat'.



Helaas hebben dieetaanpassingen niet altijd voldoende effect op het fosfaatgehalte in het bloed. In dat geval schrijft de nefroloog u fosfaatbindende medicijnen voor. Zie info 2.34 'Fosfaatbinders'.

### **Vocht**

Vocht is nodig om het lichaam van voldoende water te voorzien. De vochtbehoefte wordt gedekt als er dagelijks 1,5 - 2 liter wordt gedronken. Het uitplassen van afvalstoffen gaat namelijk makkelijker als er voldoende urine gevormd kan worden. Er is geen enkel bewijs dat extra drinken in normale omstandigheden een goede invloed heeft op de nierfunctie. Bij nierschade kunnen de nieren onvoldoende natrium (zout) en daardoor ook onvoldoende vocht uitplassen. Gebruik van grote hoeveelheden vocht kan dan een bijdrage leveren aan overvulling. Zie info 4.15 'Vocht'.

Bij hartfalen krijgt u het advies niet meer dan 1½ liter drinkvocht per dag te gebruiken.

Bij jicht, cystenieren en nierstenen heeft u wel extra vocht nodig, zie hiervoor info 4.12 'Dieet bij jicht', info 4.50 'Dieet bij cystenieren' en/of info 4.51 'Dieet bij nierstenen'.

### **Sterfruit**

Sterfruit (ook bekend als carambola) bevat caramboxine. Bij een verminderde nierfunctie kunnen de nieren dit onvoldoende uitfilteren. Als er te veel caramboxine in het bloed komt, wordt het een giftige stof. Gebruik van sterfruit kan daardoor tot ongewenste complicaties leiden. Gebruik daarom geen sterfruit of producten met sterfruit.

## **Urinezuur**

Urinezuur wordt gevormd uit purine en fructose.

Purinerijke producten zijn gist en rood vlees (vlees van zoogdieren, zoals kalf en rund, varken, lam, schaap en geit, paard en wild, zoals wild zwijn, hert en ree).

Het advies is:

- Beperk het gebruik van rood vlees en bewerkt vlees/vleeswaren tot bij voorkeur niet meer dan 300 gram (maximaal 500 gram) per week. Vul dit aan met kip, kalkoen, vis of een vegetarisch gerecht.
- Eet geen gistextract, zoals Marmite en beperk het drinken van bier.

Fructose komt van nature voor in honing, fruit en groente. Suiker bestaat voor de helft uit fructose. Daarnaast wordt fructose vaak bij de productie toegevoegd aan zoete voedingsmiddelen in de vorm van fructose-glucosestroop (HFCS, FGS of GFS).

Het advies is:

- Gebruik zo min mogelijk honing en suiker.
- Gebruik geen suikerhoudende dranken.
- Beperk het gebruik van suikerhoudende producten, zoals koek, snoep en chocola.
- Eet groente en fruit volgens de aanbevolen hoeveelheden van de schijf van vijf: 250 gram groente en 2 porties fruit per dag. Alléén bij een kaliumbeperking kan het nodig zijn hiervan minder te eten.

## **Gewicht**

Een goede balans tussen de energie die u binnenkrijgt en die u verbruikt door beweging is belangrijk. Als u meer energie binnenkrijgt dan u verbruikt, neemt uw gewicht toe. En andersom, als u minder energie binnenkrijgt dan u verbruikt neemt uw gewicht af. Zorg voor een gezond gewicht. Voor de één betekent dit wat zwaarder worden, voor de ander juist enkele kilo's afvallen. Zie info 2.11 'Overgewicht' en info 4.13 'Energiebeperkt'.