



Dieet bij hemodialyse

Hemodialyse neemt maximaal 15% 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. Meestal wordt enkele weken na het starten van de hemodialyse de eetlust beter. Uw voorbeeld dagmenu wordt op dat moment 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 variatie aanbrengen binnen uw basisvoeding zoals staat aangegeven op uw voorbeeld dagmenu.

Zout (Natrium)

De eerder gegeven adviezen voor een zoutbeperkt (natriumbeperkt) 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 (E508) bestaat voor het overgrote deel uit kalium.

Wordt het kalium hoger dan 5,5 mmol/L, dan gelden de adviezen uit info 4.8 'Kalium'.

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 bevat. 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. Neem de fosfaatbinders mee naar de dialyse als u tijdens de dialysebehandeling een maaltijd wilt gebruiken.

Bekijk op www.geldersevallei.nl/patient/afdelingen/dialyse-afdeling# de animatie 'Een pil tegen te hoog fosfaat'.



Vocht

Een vochtbeperking wordt noodzakelijk zodra de urineproductie afneemt. Het gewichtsverloop tussen de dialysebehandelingen in is hiervoor een goede graadmeter. Als u in korte tijd (bij voorbeeld tussen 2 dialyses in) enkele kilo's aankomt, betekent dit dat uw lichaam vocht vasthoudt en u dus niet al het vocht wat u drinkt meer uit plast.

Zolang uw urineproductie op peil blijft, kunt u naar behoefte drinken. Over het algemeen is een hoeveelheid van 1,5 tot 2 liter drinkvocht toereikend.

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).

Eten tijdens hemodialyse

Uitleg over de voedingsverstrekking kunt u lezen in info 4.21 'At Your Request® – zegt u maar wat u wilt eten'.

Alle gerechten op de menukaart zijn in principe inpasbaar in uw dieet. De dialysebehandeling vraagt veel van uw lichaam. Om dit goed te kunnen doorstaan, is het raadzaam tijdens de dialyse een ongeveer 15-20 gram eiwit te gebruiken.

Het is wel belangrijk stil te staan bij het feit dat tijdens de dialyse een deel van uw bloed buiten uw lichaam is: het zit in de

dialysemachine en -lijnen. Voor de vertering van het voedsel heeft het maag-darmkanaal extra bloed nodig. Hoe meer er wordt gegeten, hoe meer dat van het lichaam vraagt. Gebruik van een grote of zwaar verteerbare maaltijd kan dan klachten veroorzaken doordat er onvoldoende bloed in de bloedbaan over blijft. Er kunnen bloeddruk dalingen ontstaan waardoor u last kunt krijgen van misselijkheid en braken. Om deze reden wordt het afgeraden om uitgebreide maaltijden tijdens de behandeling te eten en is gebruik van een warme maaltijd alléén na de dialyse toegestaan. De dialyseverpleegkundigen adviseren u hierin.