



Voedingsadvies bij verstoorde nierfunctie:

zoutarm • arm aan verzadigde vetzuren

informatie voor patiënten



Voedingsadvies bij verstoorde nierfunctie:

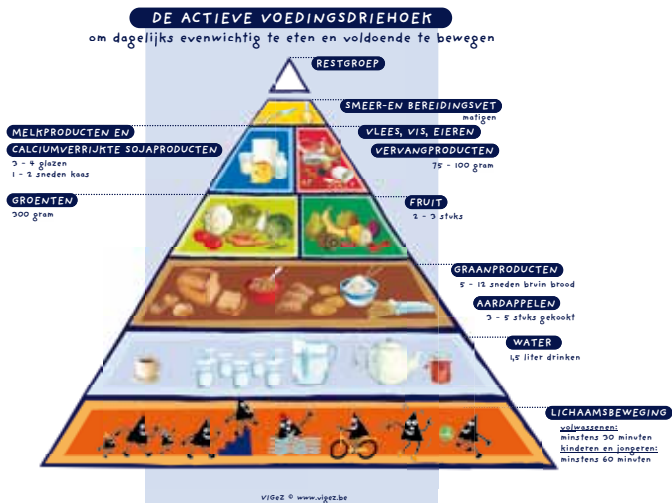
zoutarm • arm aan verzadigde vetzuren

INLEIDING	5
VOEDINGSTOFFEN	6
Energie (calorieën)	
Eiwitten	
Zout	
VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK	10
Water en andere dranken	
Graanproducten en aardappelen	
Groenten en fruit	
Melk, melkproducten en kaas	
Eieren	
Vlees, wild en gevogelte	
Vis, schaal- en schelpdieren	
Peulvruchten	
Vegetarische vervangproducten	
Noten	
Smeer- en bereidingsvetten	
Restgroep	
UW DAGELIJKS MENU	19
GEZOND KOKEN MET KRUIDEN EN SPECERIJEN	21
MEER INFORMATIE	25

Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat u uw leef- en voedingsgewoonten moet aanpassen omdat u een gestoorde nierfunctie (= nierinsufficiëntie) hebt.

Momenteel moet u vooral aandacht besteden aan een gezonde voeding met een beperking van zout (= natriumchloride) en verzadigde vetten. Om een gezonde maaltijd samen te stellen, maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

Elke voedingsgroep heeft een eigen voedingswaarde. Onderaan staan de voedingsmiddelen die men dagelijks in ruime mate nodig heeft. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen die men af en toe in beperkte mate mag gebruiken, maar die in principe niet passen binnen een gezonde voeding. Wanneer u bepaalde voedingsmiddelen vergeet, is de driehoek niet meer in evenwicht en is uw voeding niet meer volwaardig.



VOEDINGSSTOFFEN

ENERGIE (CALORIEËN)

Om actief te zijn en voldoende energie te hebben, moet u dagelijks calorieën opnemen; niet te weinig, maar ook niet te veel.

Een tekort aan energie kan leiden tot ondervoeding en spierverlies, waardoor u zich zwak en futloos voelt. Een teveel aan calorieën kan overgewicht in de hand werken.

Het is belangrijk dat u voldoende calorieën opneemt. Zo kan het lichaam energie halen uit vetten en koolhydraten in plaats van uit eiwitten. De eiwitten in uw voeding zijn namelijk broodnodig voor de celopbouw.

Koolhydraten

Koolhydraten zitten vooral in suiker en zetmeelhoudende producten. Gebruik daarom voldoende van volgende producten:

- X deegwaren, rijst en brood
- X graanproducten zoals bloem, griesmeel, maïzena
- X confituur, suiker, honing

Vetten

Vetten zijn onze brandstof, ze zorgen bovendien voor vetoplosbare vitamines (zoals vitamines A, D, E en K) en essentiële vetzuren. Daarom zijn ze onmisbaar in een gezonde voeding.

Patiënten met nierfunctiestoornissen hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een voeding rijk aan verzadigde vetten kan slagaderverkalking in de hand werken. Daarom is het voor u belangrijk om de juiste vetten te gebruiken.

Verzadigde vetzuren doen de cholesterol (voornamelijk 'slechte' cholesterol = LDL-cholesterol) stijgen en moeten daarom beperkt worden in een gezonde voeding. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas, slagroom), hard plantaardig vet zoals kokosvet, palmvet, cacaoboter, harde margarines en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetzuren maken vetten hard.

Mono-onverzadigde vetzuren (enkelvoudig onverzadigd) zijn goed voor uw dieet. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Ze komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie en de meeste plantaardige margarines en margarines. Ze maken vetten zachter.

Poly-onverzadigde vetzuren (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vetzuren zijn dus goed voor uw dieet. U vindt ze vooral in plantaardige oliën, sojvetten (room) en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

Omega 3- en Omega 6-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. We hebben ze nodig, maar kunnen ze zelf niet voldoende aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis (vooral vette vis zoals zalm, sardienen ...), visolie, noten en zaden. Omega 6-vetzuren doen de totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (mais-, noten-, saffloer-, soja- en zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

Transvetzuren hebben hetzelfde negatieve effect als verzadigde vetten en zijn dus niet goed voor uw gezondheid. Transvetzuren zitten voornamelijk in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak.

Hoe gebruik ik de juiste vetten? Enkele tips:

- X Gebruik op de boterham margarine of minarine met weinig verzadigd vet en zonder toegevoegd zout.
- X Gebruik voor koude bereidingen zo veel mogelijk verschillende oliën, zoals olijf-, arachide-, soja-, maïs-, zonnebloem- en koolzaadolie ...
- X Voor warme bereidingen zijn olijf-, koolzaad- en arachideolie, zachte of vloeibare margarine het meest geschikt.
- X U eet best regelmatig (vette) vis en gevogelte in plaats van vlees.
- X Vermijd kant-en-klare sauzen en maaltijden, ze zijn meestal gemaakt met vetten van minder goede kwaliteit.
- X Om te frituren gebruikt u best frituurolie en geen vaste vetten.

EIWITTEN

Voor de opbouw van spieren, de bescherming tegen infecties en het herstellen en vernieuwen van cellen hebt u eiwitten nodig. Ze zijn daarom onmisbaar binnen een gezonde voeding. U vindt ze voornamelijk terug in vlees, vis, gevogelte, melkproducten, kaas en eieren ...

ZOUT

Natrium (symbool Na⁺) is een natuurlijk bestanddeel van zout (NaCl). Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout of zout verrijkt met jodium. Een beperking van de zoutinname kan u helpen om vochtopstapeling (= oedeem) en hoge bloeddruk te voorkomen.

Hoe beperk ik mijn zoutinname?

- Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van uw warme maaltijd. Gebruik kruiden en specerijen (zie bijgevoegde kruidenlijst) om alles op smaak te brengen. Gebruik nooit vervangzout: dat is te rijk aan kalium.
- Brood is een grote bron van zout, daarom adviseren we zoutarm brood of zoutarme beschuiten. Bakt u zelf brood, dan kunt u zout uit het recept weglaten.
- Vermijd voedingsmiddelen met een hoog natriumgehalte:
 - ✓ gerechten en kant-en-klare maaltijden uit de handel, zoals soepen, sauzen, bereide maaltijden
 - ✓ vlees en vis uit blik, groenten uit blik of uit glazen blikken, tenzij er duidelijk vermeld wordt 'zonder toegevoegd zout' of 'verlaagd zoutgehalte'
 - ✓ gerookte vleeswaren
 - ✓ gerookte of gepekeld vissoorten
 - ✓ sterk gezouten kazen, smeerkaas en smeltkaas
 - ✓ aperitiefkoekjes, chips, gezouten nootjes, gezouten stokjes
 - ✓ soep uit pakjes, blik of diepvries
 - ✓ bouillonblokjes of kant-en-klare vleesextracten
 - ✓ gezouten waters met een natriumgehalte hoger dan 50 mg/l, bijvoorbeeld Vichy[®], Badoit[®] en Appolinaris[®] ...

VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK

WATER EN ANDERE DRANKEN

Water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam en is een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De dagelijkse behoefte bedraagt in normale omstandigheden minstens 2,5 liter per dag, waarbij vaste voeding ongeveer 1 liter vocht aanbrengt. U moet dus 1,5 liter per dag drinken om aan uw behoefte te voldoen. Soms is het echter nodig deze vochtinname te verminderen en drinkt u enkel wanneer u dorst hebt.



Goede keuze	Te mijden
Alle watersoorten met een natriumgehalte (Na ⁺) lager dan 50 mg/l	Alle watersoorten met een natriumgehalte (Na ⁺) hoger dan 50 mg/l (zie verpakking)
Koffie, cafeïnevrije koffie	
Thee	
Cichorei, vruchtenkoffie	
Vruchtensappen	Groentesappen
Beperkt toegelaten: Frisdranken, lightfrisdranken (max. 0.5 l/dag)	
Bier, wijn (maximum 2 glazen/dag)	

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen.



Brood en graanproducten

Goede keuze	Te mijden
Zoutarm brood: gekocht of zelfbereid Zoutarme beschuiten Zoutarme broodjes Rijst en deegwaren: alle soorten Aardappelzetmeel, griesmeel, alle bindmiddelen Tarwebloem, maïzena, tapioca Puddingpoeder	Alle soorten brood met zout Broodmixen Koffiekoeken Paneermeel Ontbijtgranen, muesli Zelfrijzende bloem: bekijk verpakking

Aardappelen

Goede keuze	Te mijden
Aardappelen zonder zout bereid: gekookt, puree 1 x/week gebakken aardappelen of zelfgemaakte frieten in toegelaten oliesoort	Chips Aardappelbereidingen met zout Instantpuree Kant-en-klare aardappelkroketten of aardappelbereidingen Diepvriesfrieten, ovenfrieten

GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen, evenals een aantal anti-oxidanten. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300 g) te eten, zowel gekookt als rauw. Eet twee tot drie stukken fruit per dag. Varieer zo veel mogelijk.

Goede keuze	Te mijden
Alle verse groenten zonder zout bereid Zoutarme groenteconserven Niet-bereide diepvriesgroenten Vers fruit, diepvriesfruit, fruitconserven Gedroogd en gekonfijt fruit	Groenteconserven met zout Bereide groentegerechten Diepvriesstoomzakjes



Soep

Bereid uw soepen met een aangepaste bouillon en met de juiste vetstof. Voeg geen eidooiers of room toe. Ontvet zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.

Goede keuze	Te mijden
<p>Zelfbereide soepen zonder zout</p> <p><i>Opgelet: zoutarme bouillonblokjes zijn meestal rijk aan kaliumchloride.</i></p>	<p>Soep met zout bereid</p> <p>Kant-en-klare soep, soep in blik, soep in pakjes</p> <p>Gewone bouillonblokjes, -korrels, -poeder</p>

MELK, MELKPRODUCTEN EN KAAS

Melk en melkproducten zijn een bron van eiwitten en calcium. Ze bevatten wel dierlijke (verzadigde) vetten. Kies daarom voor de magere of halfvolle soorten.



Goede keuze	Te mijden
Magere of halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt	Volle melk
Magere en halfvolle chocolademelk	Volle melkpoeder
pudding van magere of halfvolle melk	Slagroom, koffieroom, gecondenseerde melk
Sojamelk en sojabereidingen	Volle chocolademelk
Sojaroom	Volle yoghurt
Magere witte kaas (met fruit), (zelfbereide) zoutarme witte kaas met kruiden	Kant-en-klare bereidingen op basis van volle melk zoals flan, pudding, rijstpap, milkshake ...
Magere broodkaas met minder zout	Kant-en-klare bechamelsaus
	Smeerkaas
	Vette platte kaas
	Vette kaassoorten
	Lightkazen

EIEREN

Vooraf de eidooier bevat veel cholesterol, beperk daarom het gebruik van eidooiers (ook van speciale eieren) tot drie per week (bereidingen inbegrepen).

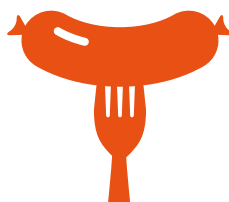


Goede keuze	Te mijden
Wit van ei	Eidooier: meer dan drie per week

VLEES, WILD EN GEVOGELTE

Vlees bevat over het algemeen veel verzadigde vetten, sommige vleessoorten bevatten ook cholesterol. Vlees brengt wel levensnoodzakelijke stoffen aan zoals ijzer en vitamine B. Maak daarom

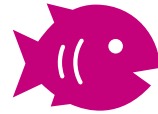
een juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren. Om de vetinname te beperken is het ook belangrijk om alle zichtbare vet(randen) te verwijderen.



Goede keuze	Te mijden
<p>Gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel, duif, parelhoen, fazant ...</p> <p>Paardenvlees</p> <p>Mager tot gemiddeld vet en ongezouten vlees:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rund: biefstuk, tournedos, entrecôte, rosbief, stoofvlees, schenkel (zonder merg), américain (onbereid) • kalf: oester, lapjes, gebraad, schenkel, kotelet • varken: haasje, mignonette, gebraad, filet kotelet • lam: filet, oester <p>Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenwit, kalkoengebraad, ontvette ham, gebakken rosbief, varkens- of kalfsgebraad, zelfbereid vleesbrood, zelfbereide filet américain, zelfbereide kipsla</p> <p><i>Opmerking: altijd de vetranden verwijderen</i></p>	<p>Vet vlees: vet varkensvlees, lams- en schapenvlees</p> <p>Gerookte vleeswaren</p> <p>Bereide vleeswaren: salami, gehakt, worstsoorten, vleespasteien, salades, corned beef ...</p> <p>Organvlees: nieren, lever en hersenen</p> <p>Vleesconserven</p>

VIS, SCHAALDIEREN EN SCHELPIEREN

Vis bevat voornamelijk onverzadigde vetten. Vervang daarom twee tot drie keer per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten.



Goede keuze	Te mijden
Alle verse vissoorten zonder zout bereid of zoutarme diepvriessoorten Zoutarme visconserven	Gemarineerde, gepekelde, gerookte of gekochte gestoomde vis Alle haringssoorten Visconserven met zout: zalm in blik, ansjovis, sardienen, pilchards Alle schaal- en schelpdieren: garnalen, krab, kreeft, mosselen, oesters ... Alle bereide vis in de handel: vis in gelei, vissalade, gepaneerde vissoorten (ook diepvriessoorten)

PEULVRUCHTEN

Gebruik in uw voeding regelmatig peulvruchten. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten en kunnen daarom vlees vervangen.

Goede keuze	Te mijden
Niet-bereide peulvruchten zoals linzen, spliterwten, kikkererwten, witte en bruine bonen ...	Bereide peulvruchten Peulvruchten in glas en blik

VEGETARISCHE VERVANGPRODUCTEN

Vleesvervangende producten vormen een goed alternatief voor vlees of vis. Geef echter de voorkeur aan niet-bereide vleesvervangers, de bereide vormen bevatten vaak veel zout.

Goede keuze	Te mijden
Onbereide tofu, tempeh, quorn	Alle bereide vormen Seitan

NOTEN

Noten hebben een hoog vetgehalte, maar meestal ook een goede vetzuursamenstelling.

Goede keuze	Te mijden
Ongezouten noten	Gezouten noten, borrelnootjes Kokosnoot

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Goede keuze	Te mijden
Zoutarme margarine, minarine en (vloeibare) bakmargarine met weinig verzadigde vetten Olijf-, arachide-, raapzaad-, maïs-, soja-, zonnebloem-, noten-, druivenpit-, saffloer-, sesam-, lijnzaad-, koolzaadolie	Alle andere margarines, minarines, bak- en braadmargarines Reuzel, rundvet, boter, lightboter, halfvolle boter, cholesterolarme boter Boter met olijfolie

Goede keuze	Te mijden
<p>Frituurolie Vloeibaar frituurvet <i>Opmerking: niet boven de 180°C verwarmen, de olie om de 5 à 6 beurten verversen</i> Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings en slasaus met toegelaten oliesoort en zonder zout Gekochte zoutarme dressing</p>	<p>Margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g Kokosvet, kokosolie, palmpitolie Vast frituurvet Gewone mayonaise en slasauzen</p>



RESTGROEP

Tot deze groep behoren alle voedingsmiddelen die wel lekker, maar niet nodig zijn in een evenwichtige gezonde voeding. Deze extraatjes bevatten meestal veel vet en suiker of geen nuttige voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Beperk daarom het gebruik van de restgroep.

Goede keuze	Te mijden
<p>Witte en bruine suiker Gewone confituur, honing, siroop, Zoutarme peperkoek Niet-vehoudend snoep: gometjes, pepermunt, zuurtjes, kauwgom, karamel Zelfbereid gebak met aangepaste vetstof Fruitsorbet</p> <p>Beperkt toegelaten: zoutarme speculaas, fondant chocolade, ontvet cacaopoeder (puur)</p>	<p>Chocolade, chocoladekorrels, chocoladepasta, chocoladevlokken</p> <p>Snoepgoed met chocolade (chocoladerepen, pralines ...) Speculaas, koek (met chocolade) Gebak (met slagroom, chocolade, niet-toegelaten vetstof) Cakemeel en andere aangekochte deegmengsels voor de bereiding van gebak en koekjes Roomijs Drop</p>

UW DAGELIJKS MENU

ONTBIJT

- X Zoutarm brood, wit of bruin, of zoutarme beschuiten of zoutarme broodjes
- X Smeren met zoutarme diëetmargarine
- X Zoet beleg: confituur, honing, siroop, zoutarme peperkoek, witte of bruine suiker, magere witte kaas
- X Fruitsoorten: vers fruit of opgelegd fruit of fruitmoes
- X Koffie en thee (eventueel met suiker en een scheutje melk)

TUSSENDOORTJE

- X Stuk fruit of pudding van magere of halfvolle melk of magere (fruit)yoghurt

MIDDAGMAAL

Alles zoutarm bereiden

- X Soep
- X Mager vlees of vis of gevogelte
- X Zelfbereide vleessaus zonder zout
- X 1 portie groenten
- X 1 portie gekookte aardappelen of puree zonder eieren en met magere of halfvolle melk of frieten in toegelaten olie (maximaal één keer per week gefrituurde gerechten)

of gebakken aardappelen

of rijst

of deegwaren

- X Bereidingsvet: zoutarme bak- en braadmargarine of toegelaten olie-soort
- X Drank: water of mineraal water of frisdrank of tafelbier
- X Nagerecht: 1 stuk fruit of 1 potje magere yoghurt of pudding van magere of halfvolle melk

AVONDMAAL

- X Zoutarm brood, wit of bruin of zoutarme beschuiten of zoutarme broodjes
- X Smeren met zoutarme dieetmargarine
- X Zoutarm beleg: magere vleessoorten zoals rosbief, kalfsgebraad, varkensgebraad, zelfbereid kalfsbrood, zelfbereide filet americain, kipfilet, kalkoenham, ontvette ham (beperkt) of zelfbereide kipsla ... of vis (zowel vette als magere vis) of zoutarme visconserven of zelfbereide vissla
of magere harde kaassoorten met minder zout of magere witte kaas of 1 ei (gebakken of gekookt, maximum drie keer per week)
- X Drank: koffie of thee met of zonder suiker en eventueel een scheutje melk
- X Nagerecht: een stuk fruit of magere yoghurt of pudding van magere of halfvolle melk

Opmerking:

rauwkost en zoet beleg mag u altijd extra nemen.

GEZOND KOKEN MET KRUIDEN EN SPECERIJEN

SPECERIJEN, SMAAKSTOFFEN EN SAUSEN

Goede keuze	Te mijden
Alle verse, gedroogde of diepgevroren kruiden zoals ui, azijn, citroen, bieslook, kaneel, kerrie, kruidnagel, laurier, knoflook, tijm, rozemarijn, basilicum, nootmuskaat, oregano, paprika, peper, peterselie, sterkers, vanillestokjes, waterkers ... Zoutarme kruidenmengsels Zoutarme mosterd, zoutarme ketchup	Keukenzout, zowel afzonderlijk als bij bereidingen Alle vervangzouten Zeezout, jodiumzout Gewone kruidenmengsels, gewone mosterd, Engelse saus, gewone ketchup, pickles, selderijzout, sambal, zilveruitjes of andere groenten 'in het zuur'

BOUILLON

1 ui, 2 wortelen, 1 kleine selder, 1 kleine prei, laurierblad, tijm, kruidnagel

SOEPEN

Basilicum, bieslook, laurier, lavas, look, marjolein, peterselie, kervel, saffraan, ui, peper, salie, tijm

AARDAPPELEN

Gekookt:

ui of laurierblad meekoken, afgewerkt met verse peterselie

Puree:

peper, nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook

In de schil gekookt:

kruidenkward (magere witte kaas met verse kruiden zoals peterselie, kervel, ui, bieslook, dille, citroenmelisse)

Gebakken:

in olijfolie met ui, peper

RIJST

Kerrie, ui, peterselie, saffraan

DEEGWAREN

Basilicum, oregano, look, paprika, lavas, tijm, salie

GROENTEN

Rauw:

vinaigrette UZ Leuven

3 eetlepels olie (zonnebloem-, maïskiem-, saffloerolie)

1 eetlepel azijn

1 koffielepel zoutarme mosterd

1 eetlepel fijngehakte ui

Peper

Peterselie

Eventueel tuinkruiden (peterselie, dille, kers, kervel, bieslook, zuring, bernagie, pimpernel)

Ingrediënten mixen en aanlengen met een gelijke hoeveelheid water.

yoghurtsaus

1 eetlepel olie

3 eetlepels magere yoghurt

1 eetlepel citroensap

Peper

Dille

Gestoofd:

ui, tijm, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, nootmuskaat, kruidnagel, look, peper

VLEES

Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, rozemarijn, tijm, nootmuskaat, kerrie, paprika, peper, look, kruidnagel

VIS

Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel

Court-bouillon:

azijn, citroen, laurierblad, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen

GEVOGELTE

Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look

SALADES

Bernagie, peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look

SAUZEN

Tomatensaus:

peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier

Provençaalse saus:

lavas, tijm, salie, rozemarijn

Oosterse saus:

gember, kerrie, cayennepeper

Bechamel:

peper, nootmuskaat, peterselie

NAGERECHTEN

Saffraan, kaneel, vanille, kruidnagel, anijs

MEER INFORMATIE

Hebt u nog vragen of wenst u meer informatie?
Bel dan gerust naar de afdeling klinische voeding:
tel. 016 34 14 60 of 016 34 10 85.

© februari 2013 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld de dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700338.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

