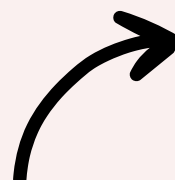


De voeding en de nieren: De voorrangen



Deze gids is een verkorte versie van dieetfiches aangepast aan chronische nierziekte.
Voor meer informatie en om uw diëtist·e te vinden, scan deze QR-code.



Zout beperken

Eiwitten aanpassen

Voor een goede
hydratatie zorgen

Voor een evenwichtige
voeding en voor
lichaamsbeweging kiezen

Kalium volgens
bloedtest aanpassen

Fosfor volgens
bloedtest aanpassen

De voeding en de nieren: De voorrangen



Deze gids is een verkorte versie van dieetfiches aangepast aan chronische nierziekte.
Voor meer informatie en om uw diëtist.e te vinden, scan deze QR-code.

Maximaal 6g zout* (NaCl) per dag wordt aanbevolen voor een volwassene. De gemiddelde Belg verbruikt echter het dubbele. In uw geval is een beperking van uw zoutinname noodzakelijk.

Zoutbeheersing gebeurt in 2 stappen:

1. Koken zonder zout toe te voegen

2. Het vermijden van voedingsmiddelen met veel zout:

 *Kant- en klaar maaltijden, de meeste vleeswaren en gehakt, industriële bereide vleeswaren, producten voor aperitieven, industriële sauzen, bouillonblokjes, ...*



"Niet te veel, niet te weinig!"

Eiwitten zijn nodig voor celherstel en celvernieuwing en voor immuun afweer.

Zoals iedereen verliest u elke dag eiwitten maar, bij nierfalen worden de afvalstoffen die de eiwitten genereren niet meer goed geëlimineerd. Daarom is matiging van hun hoeveelheid noodzakelijk.

Bij **nierfalen** is het belangrijk om **voldoende** eiwitten in te nemen tegen vermoeidheid, zwakte, gebrek aan weerstand tegen infecties of ondervoeding, ... Maar **beperkt**, om adequate niveaus van fosfor, ureum en kalium te handhaven.

Eiwitten komen vooral voor in:

- **Dierlijke producten:** vlees, gevogelte, vis, eieren en melkproducten
- **Plantaardige producten:** brood, pasta, rijst, peulvruchten, ...

Ze moeten worden aangepast met uw diëtist.e.



* KDOQI 2020 Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD

De voeding en de nieren: De voorrangen



Deze gids is een verkorte versie van dieetfiches aangepast aan chronische nierziekte.
Voor meer informatie en om uw diëtist.e te vinden, scan deze QR-code.

Hydratatie is belangrijk omdat het **de nieren helpt beter te werken**.

Als u geen medisch advies heeft gekregen:

 **1,5l drank per dag** wordt aanbevolen.
Water is de enige essentiële drank

Bij gevorderd nierfalen:

De nieren hebben niet meer dezelfde capaciteit voor eliminatie en de hoeveelheid geproduceerde urine kan afnemen. Het is dan mogelijk dat zich te veel water ophoopt in het lichaam en dat u de hoeveelheid die u drinkt moet beperken.

Als u zwellingen of ademhalingsmoeilijkheden opmerkt vraag dan uw nefroloog om u advies te geven.

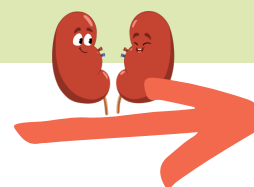


**Zonder advies van uw diëtist.e en/of arts: eet een gevarieerd dieet.
Geen onnodige beperkingen!**

Uw diëtist.e zal u helpen om:

- Voedingsmiddelen uit elke groep te eten: groenten, fruit, koolhydraten, melkproducten, vlees, gevogelte, vis, eieren, plantaardige producten, toegevoegde vetten en noten en zaden.
- Uw maaltijden te variëren
- De voorkeur aan huisgemaakte voeding geven
- Geraffineerde granen door volkoren granen te vervangen
- Kwaliteitsvetten te eten: variatie van de bronnen en voorkeur aan oliën
- Uw inname van fruit en groenten te verhogen
- Uw consumptie van niet-essentiële voedingsmiddelen te verminderen: gezoete en/of alcoholische dranken: vruchtensappen, frisdranken, bier, wijn, bewerkte producten: industriële gerechten, verwerkt vlees/vis, vette, zoete en/of zoute producten,

Vergeet niet om de hele dag actief te zijn, een minimum van 30 minuten per dag wandelen wordt aanbevolen als aanvulling op regelmatige lichamelijke activiteit*.



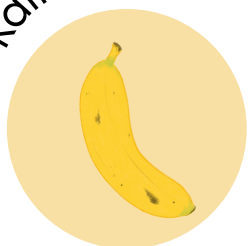
De voeding en de nieren: De voorrangen



Deze gids is een verkorte versie van dieetfiches aangepast aan chronische nierziekte.
Voor meer informatie en om uw diëtist.e te vinden, scan deze QR-code.

Afhankelijk van uw bloedsuitslagen is het mogelijk dat u uw inname van kalium en/of fosfor moet beperken. Vraag uw diëtist.e om advies.

Kalium



Hoe kunt u uw kalium in uw bloed verlagen?

1. Constipatie vermijden
2. Vermijden van voedingsmiddelen met kaliumadditieven
 Bv: Dikaliuminosinaat E632, kaliumsorbaat E202... en vele andere!
3. Beperking van kaliuminname

 - Vermijden van vervangzouten: Herbamare, K-sel...
 - Vermijden van Brita filters, oploskoffie en koffie in capsules zoals Senseo, Nespresso...
 - Vermijden van groentesappen, vruchtensappen, gedroogd fruit, bepaalde vruchten en groenten: banaan, meloen, avocado...



Fosfor

Hoe kunt u uw fosfor in uw bloed verlagen?

1. Vermijden van voedingsmiddelen met fosforadditieven
 Bv: fosforzuur E338, trifosfaten E451, Dizetmeelfosfaat E1412

Ze komen voornamelijk voor in: dranken op basis van cola, bakpoeder, koekjes, snoepjes, kauwgom, kant-en-klaarmaaltijden...
2. Beperken van fosforbronnen
 Bepaalde kazen, wild, slachtafval, schelpdieren, cacao producten, noten en zaden ...

De diëtist.e is de referentiepersoon om u te helpen uw dieet aan te passen aan uw behoeften.

