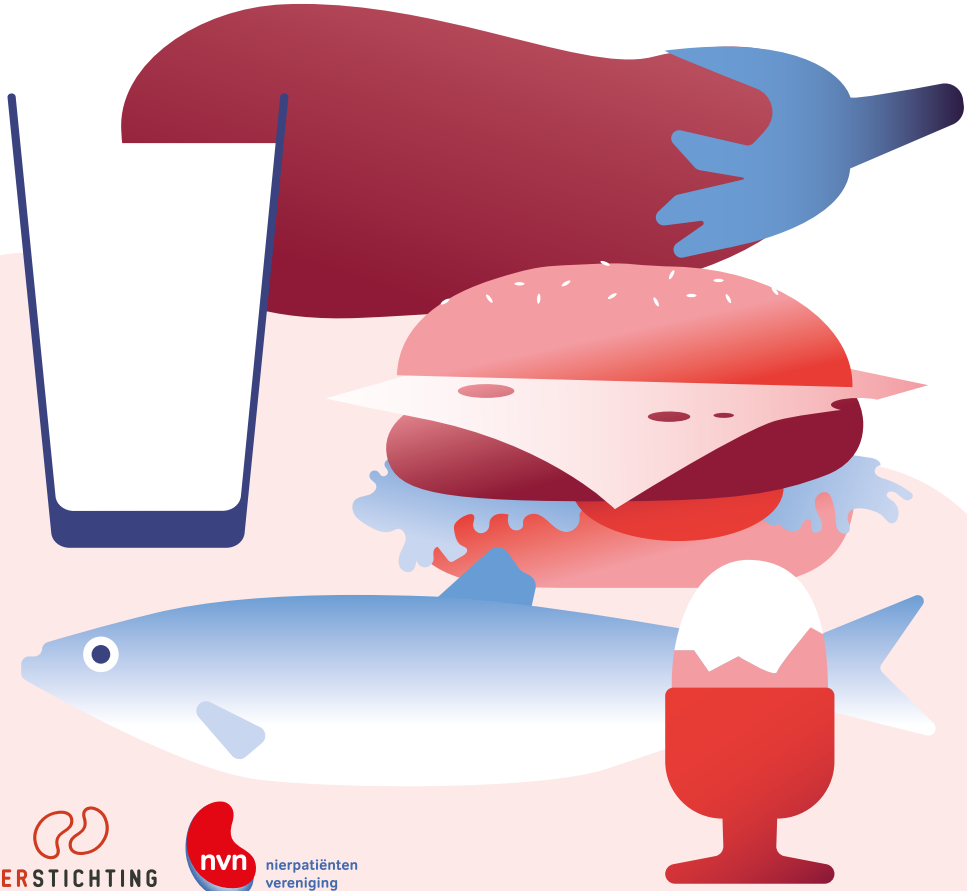
nieren.nl

Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

nvn nierpatiënten vereniging nederland

INHOUD

Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken	3
Waarom is voeding belangrijk bij nierschade?	5
Wat is gezond eten?	7
Zout	14
Eiwit	21
Fosfaat	25
Kalium	29
Vocht	34
Dieet bij chronische nierschade	37
Dieet bij chronische nierschade en diabetes	41
Dieet bij hemodialyse	43
Dieet bij peritoneale dialyse	45
Voeding na niertransplantatie	49
Een dieet volhouden	52
Recepten	55
Analysetabel voedingsmiddelen	69

Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken

Bij chronische nierschade is het belangrijk om gezond te eten. Bij beginnende nierschade is het niet nodig om een dieet te volgen. Het is voldoende om gezond te eten. Daarbij is het extra belangrijk om minder zout en minder verzadigd vet te eten.
Als uw nieren slecht werken, krijgt u een voedingsadvies op maat. U gaat dan een speciaal dieet volgen.

De nieren verwijderen afvalstoffen
De nieren hebben veel verschillende taken. Een van de taken is het verwijderen van afvalstoffen uit het bloed. U plast ze uit met de urine. Als uw nieren minder goed werken, blijven er afvalstoffen achter in uw lichaam. Dit kan veel verschillende klachten veroorzaken.
Afvalstoffen ontstaan onder meer bij de vertering van eten en drinken. U kunt er zelf voor zorgen dat het lichaam minder afvalstoffen aanmaakt. Dit kan door uw voeding aan te passen.

Gezond eten en gezond leven
Gezond eten helpt uw lichaam in een goede conditie te houden. Ook voldoende bewegen, niet roken, zo min mogelijk alcohol en zorgen voor voldoende ontspanning helpen u in goede conditie te blijven.

Minder zout

Voor alle nierpatiënten is het belangrijk om minder zout te eten. Door te veel zout gaat de bloeddruk omhoog. Dat is slecht voor de nieren. Ook werken bloeddrukverlagende medicijnen minder goed wanneer u te veel zout eet.
Wanneer de nieren slechter gaan werken krijgt u naast advies over zout ook een advies over eiwit, fosfaat, kalium en vocht.

Voeding aanpassen

Wanneer uw nieren slechter gaan werken krijgt u een persoonlijk dieetadvies. Deze past bij:

- hoe ernstig uw nierschade is
- uw verdere behandeling.

Uw arts of diëtist geeft aan op welke voedingsstoffen u moet letten. Dit verschilt per persoon.

Hulp van de diëtist

Bij het aanpassen van de voeding kunt u hulp krijgen van een diëtist. Die houdt rekening met uw eetgewoonten en uw persoonlijke omstandigheden. Dat maakt het voor u makkelijker om het dieet vol te houden.

Deze brochure

In deze brochure vindt u achtergrondinformatie, analyselijsten en enkele recepten. Voor uitgebreide informatie, kooktips en recepten kunt u een kijkje nemen op **www.nieren.nl/dieet**. Via nieren.nl kunt u ook in contact komen met andere nierpatiënten en tips over voeding uitwisselen.

Waarom is voeding belangrijk bij nierschade?

Bij chronische nierschade is voeding een onderdeel van de behandeling. Als u chronische nierschade hebt, gaat de werking van uw nieren langzaam verder achteruit. Goede voeding kan helpen om dit proces te vertragen. Ook kan goede voeding helpen om klachten te voorkomen of te verminderen.

DE BASIS: GEZOND ETEN

Gezonde voeding is een belangrijke basis voor iedereen, dus ook voor mensen met nierschade. Met gezond eten krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig hebt. Daardoor voelt u zich fitter en blijft u zo lang mogelijk in een goede conditie. Ook heeft de medische behandeling meer effect.

Voor de meeste nierpatiënten is het voldoende om ‘gewoon’ gezond te eten. Er is geen speciaal dieet nodig. Toch kan het aanvoelen als een dieet. Dit komt doordat de meeste Nederlanders zich niet heel precies aan de adviezen voor gezonde voeding houden. Veel mensen eten te zout en te vet, en te weinig groente en fruit. Vanwege uw nierschade is het belangrijk de adviezen precies op te volgen. In het begin kost het misschien moeite om echt gezond te eten. Maar de meeste mensen raken er snel aan gewend.

Als de nieren verder achteruit gaan, is soms een speciaal dieet nodig. Mogelijk moet u dan ook gaan letten op voedingsstoffen als kalium en fosfaat. Het blijft belangrijk om gezond te eten. Dat is soms lastig, bijvoorbeeld omdat groente en fruit veel kalium bevatten. De diëtist helpt u dan. Hij of zij maakt samen met u een persoonlijk dieetadvies.

Op welke voedingsstoffen moet u letten als uw nieren niet meer goed werken?

Voedingsstof:	Dat betekent het volgende:
zout	Gebruik niet meer dan 6 gram zout per dag. Dit advies geldt voor alle Nederlanders en past binnen de algemene richtlijnen voor gezonde voeding.
eiwit	Volgens algemeen advies goede voeding: 0,8 gram eiwit per kilo gezond lichaamsgewicht. Bent u 70+, dan heeft u ongeveer 1 gram eiwit per kilo gezond gewicht nodig. Bij dialyse is extra eiwit nodig.
fosfaat	Als er te veel fosfaat in uw bloed zit, krijgt u het advies minder fosfaat te gebruiken. Vaak krijgt u hiervoor ook medicijnen voorgeschreven.
kalium	Als er te veel kalium in uw bloed zit, krijgt u het advies minder kalium te eten. Soms krijgt u hiervoor ook medicijnen voorgeschreven.
vocht	Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Bij dialyse is vaak een vochtbeperking nodig: dan is het belangrijk minder vocht te gebruiken.

Wat is gezond eten?

Zoals gezegd is gezonde voeding een belangrijke basis voor iedereen, dus ook voor mensen met nierschade. De Schijf van Vijf vormt de basis voor gezonde voeding.

1 EET GEVARIEERD

Er bestaat niet 1 voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is variatie belangrijk. Door elke dag iets anders uit de vakken te kiezen, krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen.

Bron: Voedingscentrum

EET DAGELIJKS IETS UIT DEZE 5 GROEPEN

- *groente en fruit*
  Groente en fruit bevatten belangrijke voedingsstoffen. Eet iedere dag zowel groente (250 gram) als fruit (2 stuks).
- *brood, graanproducten en aardappelen*
  Kies zoveel mogelijk voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, havermout, volkorenpasta, volkoren couscous, bulgur en zilvervliesrijst.
- *vis, vlees, ei, noten, peulvruchten en zuivel*
  Wissel dierlijke en plantaardige producten met elkaar af. Eet niet meer dan 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Rood vlees is vlees van zoogdieren, zoals runderen, schapen, geiten, varkens, paarden en wild (hert, ree en wild zwijn). Vermijd bewerkt vlees, zoals hamburger, worst, gemarineerd vlees en vleeswaren. Eet dagelijks een handje ongezouten noten, zoals amandelen, hazelnoten, cashewnoten of walnoten.
  Eet 1 keer per week vette vis, zoals zalm, sardines en makreel. Vette vis bevat veel onverzadigd vet. Kijk wel uit met gerookte vis en haring: daarin zit veel zout.
- *smeer- en bereidingsvetten*
  Kies zoveel mogelijk voor zachte halvarine of margarine voor op brood. Gebruik voor bakken en braden vloeibare producten, zoals vloeibare margarine, vloeibare bak-en-braad of plantaardige olie (bijvoorbeeld olijfolie of zonnebloemolie).
- *drinken zonder suiker*
  Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter vocht. Kies voor water, thee en koffie.

Varieer binnen de groepen: kies iedere dag voor iets anders. De ene dag eet u bijvoorbeeld vis, de volgende dag vlees of een ei. Denk bijvoorbeeld ook aan het afwisselen van verschillende soorten groenten en fruit en aan variatie in broodbeleg.
Kijk voor meer informatie op **www.voedingscentrum.nl**

2 EET NIET TEVEEL

De hoeveelheid energie (het aantal calorieën) in de voeding moet in balans zijn met de hoeveelheid energie die u verbruikt. Dit heet de energiebalans. Iemand die zwaar lichamelijk werk verricht, heeft meer energie (calorieën) nodig dan iemand die een zittend beroep heeft.
Een goede energiebalans zorgt voor een gezond gewicht. Als u te veel eet, wordt u te zwaar. Als u te weinig eet, kan er ondergewicht ontstaan. Zowel overgewicht als ondergewicht is slecht voor uw gezondheid.

3 MINDER VERZADIGD VET

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Daardoor wordt het risico op hart- en vaatziekten groter. Eet daarom minder verzadigd vet. Kies liever voor onverzadigd vet. Dat heeft juist een gunstige invloed op het lichaam. Het verlaagt de kans op vaatvernauwing. U kunt dit als volgt onthouden: verzadigd = verkeerd, onverzadigd = oké.

- *verzadigd vet*
  In dierlijke producten zit veel verzadigd vet. Bijvoorbeeld in vet vlees, volle zuivelproducten en volvette kaas. Maar ook in koek, gebak, snacks en chocolade. Kokos- en palmolie zijn plantaardig, maar bevatten ook veel verzadigd vet.
- *onverzadigd vet*
  Onverzadigd vet zit in plantaardige olie, zachte halvarine en margarine, vloeibare bak-en-braad, noten en vette vis.

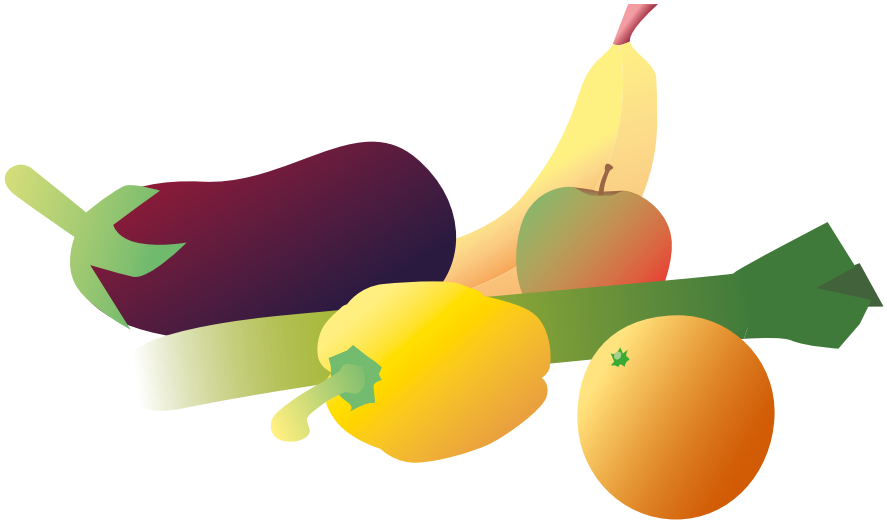
Dit advies is extra belangrijk voor mensen met nierschade. Door de nierschade is het risico op hart- en vaatziekten namelijk al groter. Door producten met onverzadigd vet te kiezen, houdt u het risico zo klein mogelijk.

TIPS OM MINDER VERZADIGD VET TE ETEN

- Kies voor op brood een (ongezouten) zachte margarine of zachte halvarine, met minimaal 50% meervoudig onverzadigde vetzuren.
- Kies voor het bakken, braden en frituren de zachte of vloeibare vetsoorten met een hoog percentage onverzadigd vet of olie.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen waarin verzadigd vet verborgen zit, zoals gebak, koek, chocolade, snacks.

4 VEEL GROENTEN, FRUIT EN BROOD

Eet iedere dag ten minste 250 gram groente en 200 gram fruit. Groente en fruit bevatten belangrijke voedingsstoffen en weinig calorieën. Ook geven groente en fruit door de vezels een verzadigd gevoel en zorgen ze voor een goede stoelgang. Zorg voor afwisseling in groente- en fruitsoorten. Elke soort bevat andere nuttige voedingsstoffen.
Brood levert koolhydraten, een belangrijke brandstof voor het lichaam. Kies volkorenbrood, dit bevat meer vezels. Vezels dragen bij aan een goede werking van de darmen. Ook verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.



5 EET VEILIG

Via de voeding kunt u een voedselinfectie oplopen. Door uw nierschade bent u hier extra gevoelig voor. Ook kan een infectie ernstiger verlopen. Let daarom op de houdbaarheidsdatum bij het boodschappen doen en werk hygiënisch in de keuken.

TIPS TEGEN VOEDSELINFECTIE

- Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid vlees om kruisbesmetting te voorkomen. Dit geldt ook voor vis en kip.
- Vlees, vis en ei moeten gaar zijn voordat u ze opeet.
- Zet de temperatuur van de koelkast op 4˚C.
- Bewaar restjes voedsel altijd afgedekt in de koelkast, en niet langer dan 2

Kijk voor meer informatie op **www.voedingscentrum.nl**

ETIKETTEN LEZEN

Op het etiket van een product staat veel informatie. U kunt zien wat de ingrediënten zijn en wat de voedingswaarde is.

- *ingrediënten*
  De ingrediënten zijn de bestanddelen van het product. Fabrikanten zijn verplicht om te vermelden wat er allemaal is toegevoegd. Op het etiket kunt u dus zien of er bijvoorbeeld zout is toegevoegd aan een product.
- *voedingswaarde*
  Op het etiket staat een voedingswaardetabel. Die geeft aan hoeveel voedingsstoffen en energie (calorieën) er in het product zitten. De voedingswaarde wordt weergegeven per 100 gram of 100 ml en soms ook per portie.

Met behulp van het etiket kunt u producten met elkaar vergelijken. Dat maakt het makkelijker om een gezonde keuze te maken. U kunt bijvoorbeeld de etiketten van verschillende soorten vleeswaren bekijken, en dan kiezen voor het product met het minste zout en het minste verzadigd vet.

Kijk op **nieren.nl** voor een uitgebreidere uitleg van etiketten.

Etiket smeerkaas

Zout

Als de nieren niet goed werken, blijft er te veel zout achter in het lichaam. Hierdoor kunnen verschillende klachten ontstaan, zoals vocht vasthouden en hoge bloeddruk. Daarom is het belangrijk om minder zout te eten.

1 WAT IS ZOUT?

Keukenzout bestaat uit 2 verschillende stoffen: natrium en chloride. Als u het advies krijgt minder zout te gebruiken, wordt bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten.

Natrium speelt een belangrijke rol bij het regelen van de hoeveelheid water in het lichaam. Natrium is ook belangrijk voor het doorgeven van prikkels door de zenuwen en het samentrekken van spieren.

2 WAAROM MOET U REKENING HOUDEN MET ZOUT?

Via de voeding krijgt u veel zout binnen, en dus ook veel natrium. Als de nieren goed werken, plast u bijna al het zout weer uit. De hoeveelheid zout in het lichaam blijft constant, en daarmee ook de hoeveelheid water. Maar als de nieren niet meer goed werken, blijft er te veel zout in het lichaam achter. Het lichaam houdt dan ook meer vocht vast. Daardoor kan hoge bloeddruk ontstaan. De nieren worden zwaarder belast, net als het hart en de bloedvaten. Ook kunt u zich vermoeid voelen.

Door minder zout te eten, daalt de bloeddruk. Ook werken sommige medicijnen tegen hoge bloeddruk beter. Door op het zout in uw voeding te letten, beschermt u dus uw nieren. Het hart hoeft minder hard te pompen en u verkleint het risico op hart- en vaatziekten. Bij een lagere bloeddruk verliest u ook minder eiwit via de urine. Zo gaan de nieren minder snel achteruit.

DROP

Eet liever geen drop. In zoete en zoute drop zit zout, maar ook glycyrrhizine. Dit stofje kan ook de bloeddruk verhogen. Het zit in zoethout. Dit is een grondstof voor alle soorten drop. Ook in zoethoutthee, sterrenmix en minty morrocco zit glycyrrhizine.

3 HOEVEEL ZOUT HEBT U NODIG?

Enkele grammen zout per dag is voldoende voor een goede werking van het lichaam. Het algemene advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten. Dit advies geldt voor alle Nederlanders. Voor mensen met nierschade is dit extra belangrijk.

Bijna alle Nederlanders eten meer zout dan de aanbevolen 6 gram per dag: mannen gemiddeld 9,7 gram en vrouwen 7,4 gram. Daarom ervaren veel mensen met nierschade dit voedingsadvies als een beperking of een dieet.

4 WAAR ZIT ZOUT IN?

In bijna alle voedingsmiddelen zit van nature een heel klein beetje zout (natrium). Bijvoorbeeld ook in groente die zonder zout wordt gekookt. Het meeste zout krijgt u binnen via bewerkte voedingsmiddelen, zoals hamburgers en kant-en-klare producten zoals soepen, sauzen en maaltijden, maar ook brood, vleeswaren en kaas. De fabrikant heeft daar zout aan toegevoegd. Vaak vanwege de smaak, en soms om een product langer houdbaar te maken.

Kies daarom zoveel mogelijk voor onbewerkte voedingsmiddelen. U kunt het eten zelf op smaak brengen met kruiden en specerijen.

Hiernaast vindt u voorbeelden van het gemiddelde zoutgehalte van producten. Er is veel variatie tussen producten en merken. Vergelijk daarom altijd de etiketten.

Hoeveel zout zit er in een voedingsmiddel? Zoek het op in de Analysetabel, zie blz 69.

LET OP MET HOEVEELHEID KAAS

Voor de hoeveelheid kaas in deze tabel en achterin de brochure is uitgegaan van met de kaasschaaf gesneden kaas. Dit is 20 g voor 1 snee brood. Wanneer u voorgesneden kaasplakken gebruikt is dit altijd meer. Deze kaasplakken wegen gemiddeld 25 - 30 g per plak. Kijk op de verpakking voor het gewicht en deel dit door het aantal plakken in de verpakking voor het precieze gewicht.

Voorbeeld van producten met zout

Kijk op **www.nieren.nl/dieet** voor meer kooktips en op **www.nieren.nl/recepten** voor kruidenmixen en smakelijke recepten.

5 TIPS OM MINDER ZOUT TE ETEN

Wilt u minder zout gebruiken? De volgende tips kunnen helpen.

Voeg zelf geen zout toe
Voeg zelf geen zout meer toe bij het koken. Zet de zoutpot ver weg, zodat u hem niet automatisch pakt.

Gebruik ook geen zoutproducten met andere namen, zoals selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout of Keltisch zeezout. Deze bevatten net zo veel zout als gewoon keukenzout.

Gebruik kruiden en specerijen
Kruiden en specerijen geven smaak, geur en kleur aan gerechten. U kunt zout dan makkelijker weglaten. Gebruik verse of gedroogde tuinkruiden en specerijen.
In de winkel zijn ook kant-en-klare kruiden- en specerijenmengsels verkrijgbaar. Kijk eerst op het etiket als u deze wilt gebruiken. Sommige mengsels bevatten veel zout. Dit geldt vooral voor traditionele kruiden- en specerijenmengsels, zoals gehakt- en vleeskruiden. Aan veel nieuwere mengsels is geen zout toegevoegd. In maaltijdmixen en boemboes zit wel zout.

KRUIDENWIJZER
Kijk in de Kruidenwijzer van de Nierstichting om te zien welke kruiden bij uw maaltijd passen: nierstichting.nl/kruidenwijzer. U kunt de Kruidenwijzer ook bestellen via **www.nierstichting.nl** of door te bellen met de Nierstichting (035) 697 80 00

Gebruik geen zoute smaakmakers
Vermijd het gebruik van zoute smaakmakers. Bijvoorbeeld maggi, bouillonblokjes, sojasaus, strooiaroma, sambal en ketjap. Gebruik ook geen ve-tsin (ook wel bekend als Chinees zout, mononatriumglutamaat of E621). Dit is een smaakversterker die natrium bevat. Van veel smaakmakers is ook een zoutarme variant te koop, bijvoorbeeld: zoutarme bouillontabletten of zoutarme ketjap. Deze varianten bevatten vaak wel kalium. Houd hier rekening mee als u ook op kalium moet letten.

Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen
In de supermarkt zijn voedingsmiddelen te koop die al bewerkt zijn. De fabrikant heeft hier onder andere zout en andere smaakmakers aan toegevoegd. Via deze voedingsmiddelen krijgt u veel zout binnen. Denk aan kant-en-klare sauzen en soepen, en kant-en-klaarmaaltijden. Maar bijvoorbeeld ook aan bewerkt vlees, zoals hamburgers, rollade, gekruid gehakt, gepaneerd vlees en worst.

Kies daarom voor onbewerkte voedingsmiddelen: onbewerkt vlees, onbewerkte kip, onbewerkte vis en verse groente of diepvries-groente zonder toegevoegd zout. U weet dan zeker dat er geen zout aan is toegevoegd. U kunt het eten zelf op smaak brengen met kruiden en specerijen. Hamburgers kunt u bijvoorbeeld zelf maken van gehakt, ui, knoflook, paprikapoeder en chilipoeder.

Geef uzelf de tijd om te wennen

Bedenk dat het tijd kost om te wennen aan een maaltijd zonder zout. U moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt alleen door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. In het begin smaakt minder zout eten vooral flauw, maar na een tijdje gaat u steeds beter proeven en zult u veel zout juist vies vinden.

UIT ETEN IN EEN RESTAURANT

Gaat u uit eten? In het restaurant kunt u vragen of de maaltijd zonder zout bereid kan worden. Dit is goed mogelijk bij gerechten die de kok nog moet bereiden, zoals gerechten voor de grill. Sausjes zijn vaak al van tevoren gemaakt. U kunt bijvoorbeeld van tevoren even bellen met het restaurant. Anders kunt u vragen om de saus weg te laten of apart te serveren, dan kunt u de portie aanpassen.

Kijk op **www.nieren.nl/zout** voor meer tips om minder zout te eten.

Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Bij de vertering van eiwit ontstaan afvalstoffen. Als de nieren niet goed meer werken, hopen deze afvalstoffen op in het bloed.

1 WAT IS EIWIT?

Het lichaam heeft eiwit nodig als bouwstof. Het vormt de bouw-steen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is elke dag eiwit nodig. Het lichaam kan geen reservevoorraad van eiwit aanleggen. Daarom moet u dagelijks eiwit eten.

2 WAAROM MOET U REKENING HOUDEN MET EIWIT?

Bij de vertering van eiwit uit de voeding ontstaan afvalstoffen, waaronder ureum. De nieren halen deze afvalstoffen uit het bloed. Daarna worden ze uitgeplast. Als de nieren niet meer goed werken, blijft er te veel ureum in het lichaam achter. Daardoor kunnen klachten ontstaan, zoals moeheid, jeuk, hoofdpijn, misselijkheid en braken.

Minder eiwit eten helpt om zulke klachten te voorkomen. De meeste mensen hoeven pas op eiwit in de voeding te gaan letten als de nieren 30% of minder werken.

Sommige nierpatiënten hebben juist extra veel eiwit nodig. Zij moeten een eiwitrijk dieet volgen. Dit geldt onder meer voor mensen die dialyseren. Tijdens de dialyse verbruikt het lichaam meer eiwit en gaat extra eiwit verloren. Daardoor heeft het lichaam meer behoefte aan eiwit.

3 HOEVEEL EIWIT HEBT U NODIG?

Uw diëtist geeft aan hoeveel eiwit u nodig hebt. Dit is onder meer afhankelijk van uw lichaamsgewicht en uw lengte. Iemand die lang en gespierd is, heeft meer lichaamscellen en heeft dus ook meer eiwit nodig.

Het algemene advies is om dagelijks 0,8 gram eiwit te eten per kilo lichaamsgewicht. Iemand van 80 kilo mag dus per dag 80 x 0,8 = 64 gram eiwit eten. Dit advies geldt voor bijna alle Nederlanders, en ook voor de meeste mensen met nierschade. Bijna iedereen in Nederland is gewend om per dag meer eiwit te eten. Daarom voelt het algemene advies voor veel mensen toch als een beperking. Het wordt wel een eiwitbeperkt dieet genoemd.

- Mensen die dialyseren hebben meer eiwit nodig: dagelijks 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Iemand van 80 kilo mag dan dus 80 tot 100 gram eiwit per dag eten.
- Mensen van 70 jaar of ouder krijgen vaak ook het advies om meer eiwit te gebruiken. De diëtist kijkt hiervoor naar de persoonlijke situatie en houdt rekening met de nierschade.
- De diëtist gaat uit van een gezond lichaamsgewicht. Dat is het gewicht dat past bij uw lengte, geslacht en leeftijd. Bij over- of ondergewicht kunt u dus een afwijkend advies krijgen.

4 WAAR ZIT EIWIT IN?

Er zit meestal veel eiwit in dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, kip, ei, kaas en melk. Maar er zijn ook plantaardige producten die veel eiwit bevatten, zoals noten en peulvruchten.

vlees en kip
22 g eiwit/portie

verse vis
22 g eiwit/portie

ei
6 g eiwit/stuk

vleeswaren
3 g eiwit/boterham

kaas/boterham
5 g eiwit/plak

pindakaas
5 g eiwit/boterham

melk en karnemelk
5 g eiwit/glas

sojamelk
5 g eiwit/glas

vla
3 g eiwit/schaaltje

kwark
12 g eiwit/schaaltje

gekookte peulvruchten
5 g eiwit/opscheplepel

pinda's
5 g eiwit/eetlepel

gevulde koek
4 g eiwit/stuk

Voorbeeld van producten met eiwit

Hoeveel eiwit zit er in een voedingsmiddel? Zoek het op in de Analyse-tabel, zie blz 69.

Moet u op eiwit in uw voeding letten? Op nieren.nl vindt u tips om de hoeveelheid eiwit in uw voeding te veranderen:
www.nieren.nl/eiwit

Fosfaat

Fosfaat is onder meer nodig voor stevige botten. Bij nierschade kan er te veel fosfaat achterblijven in het bloed. Dit kan botproblemen en andere klachten veroorzaken.

1 WAT IS FOSFAAT?

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan het skelet.

2 WAAROM MOET U REKENING HOUDEN MET FOSFAAT?

Als de nieren niet goed meer werken, plast u te weinig fosfaat uit. Het fosfaat hoopt zich dan op in het bloed. Dit kan botproblemen veroorzaken. U kunt sneller iets breken. Ook neemt het risico op vaatziekten toe. Daarnaast kan fosfaat zich ophopen in de huid. Dit veroorzaakt jeuk.

Als er te veel fosfaat in uw bloed zit, moet u de hoeveelheid fosfaat in uw voeding verminderen. Zo kunt u klachten voorkomen of verminderen.

3 HOEVEEL FOSFAAT HEBT U NODIG?

Gezonde mensen hebben dagelijks maar 550 mg fosfaat nodig. Bijna iedereen krijgt veel meer binnen via voeding. Dit kan wel oplopen tot 3000 mg per dag.

4 WAAR ZIT FOSFAAT IN?

Fosfaat zit in:

- alle voedingsmiddelen waar eiwit in zit, zoals vlees, vis, kip, kaas, melk, eieren, peulvruchten en noten
- sommige dranken, bijvoorbeeld in cola, Rivella en (alcoholvrij) bier
- bepaalde E-nummers: E101 (ii), E338 t/m E341, E343, E442, E450 t/m E452, E541, E626 t/m E630, E 1410, E1412 t/m E1414 en E 1442. Dit zijn hulpstoffen om de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren. Op de verpakking staat welke E-nummers zijn gebruikt.
  Fosfaat uit E-nummers wordt beter door het lichaam opgenomen. Gebruik daarom zoveel mogelijk onbewerkte producten

Belangrijk is om niet minder eiwit te eten dan dat uw diëtist u adviseert, om het fosfaatgehalte in uw bloed te verlagen. U hebt iedere dag eiwit nodig.

melk
160 mg fosfaat/glas

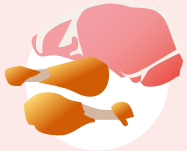
vla
110 mg fosfaat/schaaltje

roomijs
40 mg fosfaat/bolletje

kaas
130 mg fosfaat/boterham

smeerkaas
120 mg fosfaat/boterham

vleeswaren
60 mg fosfaat/boterham



magere vlees en kip
210 mg fosfaat/portie

ei
120 mg fosfaat/stuk

melkchocolade
150 mg fosfaat/reep

gekookte peulvruchten
90 mg fosfaat/opschepl.

pinda's
90 mg fosfaat/eetlepel

kwarktaart
120 mg fosfaat/punt

gevulde koek
80 mg fosfaat/stuk

cola
20 mg fosfaat/glas

Voorbeeld van producten met fosfaat

5 FOSFAATBINDERS

Eiwitrijke producten en producten met bepaalde E-nummers bevatten dus veel fosfaat. Door minder eiwit en minder bewerkte producten te eten, krijgt u minder fosfaat binnen. Maar waarschijnlijk is de hoeveelheid fosfaat in uw voeding dan nog steeds te hoog. Ook hebt u iedere dag een bepaalde hoeveelheid eiwit nodig. Daarom krijgen mensen met te veel fosfaat in het bloed vaak ook medicijnen: fosfaatbinders.
Fosfaatbinders hechten zich in de maag en darmen aan het fosfaat in uw voeding. U poept het fosfaat met de fosfaatbinder vervolgens uit. Fosfaatbinders zorgen dus dat het fosfaat niet in uw bloed komt.

Fosfaatbinders werken alleen als u ze op het juiste moment en de juiste manier gebruikt. De diëtist bespreekt met u hoe u dit het best doet.

Hoeveel fosfaat zit er in een voedingsmiddel? Zoek het op in de Analysetabel, zie blz 69.

Moet u op het fosfaat in uw voeding letten? Op nieren.nl vindt u tips om minder fosfaat te eten: **www.nieren.nl/fosfaat**

Kalium

Voeding met veel kalium is gezond. Maar bij nierschade kan er te veel kalium achterblijven in het bloed. Dit kan hartklachten veroorzaken.

1 WAT IS KALIUM?

Kalium is een mineraal dat u binnenkrijgt via de voeding. Het zit in bijna alle voedingsmiddelen. Kalium speelt een belangrijke rol bij het geleiden van zenuwprikkels, zodat spieren zich kunnen samentrekken. Verder is kalium betrokken bij het regelen van de bloeddruk en bij de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.

2 WAAROM MOET U REKENING HOUDEN MET KALIUM?

De nieren regelen de hoeveelheid kalium in het lichaam. Wat u te veel binnenkrijgt, plast u weer uit. Als de nieren niet goed werken, kan er te veel kalium in het lichaam achterblijven. Dit kan leiden tot hartklachten, zoals hartritmestoornissen. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed bestaat zelfs kans op een hartstilstand.

De arts controleert het kaliumgehalte in uw bloed. Als dit te hoog is, krijgt u het advies om minder kalium te gebruiken. Zo kunt u klachten voorkomen. Uw arts of diëtist bespreekt het met u als een kaliumbeperking (ook wel: kaliumbeperkt dieet) nodig is. Minder kalium eten is dus alleen nodig als er te veel kalium in uw bloed zit.

3 HOEVEEL KALIUM HEBT U NODIG?

Gemiddeld eten mensen in Nederland ruim 3 gram (3000 mg) kalium per dag. Een gezonde volwassene heeft 3500 mg per dag nodig.

Vanwege de nierschade moet u misschien op uw kalium gaan letten. Hoeveel kalium u precies mag hebben, hangt af van de hoeveelheid kalium in uw bloed. Uw diëtist vertelt u hoeveel kalium u per dag kunt gebruiken. Meestal komt dit uit op 2 tot 3 gram (2000 - 3000 mg) per dag.

Naast een kaliumbeperkt dieet zijn nog andere maatregelen mogelijk:

- Door sommige medicijnen kan de hoeveelheid kalium in het bloed toenemen. Dit gebeurt onder andere bij bepaalde medicijnen tegen hoge bloeddruk. Eventueel kan uw arts de dosis aanpassen of andere medicijnen voorschrijven.
- Als de nieren niet goed werken, blijven er veel zure stoffen achter in het bloed. Door deze zure stoffen gaat het kalium-gehalte omhoog. Het is mogelijk om de verzuring te behandelen met medicijnen.
- Als het dieet en de genoemde maatregelen niet werken, kan de arts speciale medicijnen voorschrijven. Die heten kalium-verlagers of kaliumbinders. Deze medicijnen zorgen ervoor dat u het kalium uitpoept.

4 WAAR ZIT KALIUM IN?

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. Er zit veel kalium in aardappelen, groenten en fruit (ook in vruchtensap en gedroogde vruchten). En bijvoorbeeld ook in zuivel, noten, peul-vruchten, koffie en chocolade.

Hoeveel kalium zit er in een voedingsmiddel? Zoek het op in de Analyse-tabel, zie blz 69.

TIPS BIJ KALIUMBEPERKING

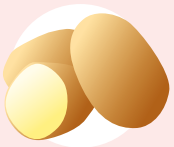
- Groente en fruit bevatten veel kalium. Deze voedingsmiddelen hebt u toch nodig voor een gezond dieet. Varieer met verschillende soorten groenten en fruit, bepaalde soorten bevatten minder kalium.
- Kalium is oplosbaar in water. Kook aardappelen en groenten in ruim water, in plaats van ze te bakken. Bij het koken verliezen ze kalium. Gebruik het kookvocht niet voor bijvoorbeeld een sausje.
- Wissel aardappelen regelmatig af met rijst of pasta. Hierin zit veel minder kalium.
- Drink liever thee dan koffie.
- Gebruik geen dieetzout of mineraalzout. Daarin is het natrium vervangen door kalium.

fruit
250 mg kalium/stuk

vruchtensap
210 mg kalium/glas

cola
0 mg kalium/glas

groenten
120 mg kalium/opschepl.



aardappel
170 mg kalium/stuk

frites
640 mg kalium/portie

gekookte rijst
20 mg kalium/opschepl.

volkoren pasta
20 mg kalium/portie

peulvruchten
180 mg kalium/opschepl.

koffie
100 mg kalium/kopje

thee
10 mg kalium/kopje

tomaat
170 mg kalium/stuk

tomatenpuree
260 mg kalium/eetlepel

melk
240 mg kalium/glas

chocolademelk
290 mg kalium/glas

vla
190 mg kalium/schaaltje

appelstroop
120 mg kalium/boterham

chocolade
300 mg kalium/reep

gezouten pinda's
150 mg kalium/eetlepel

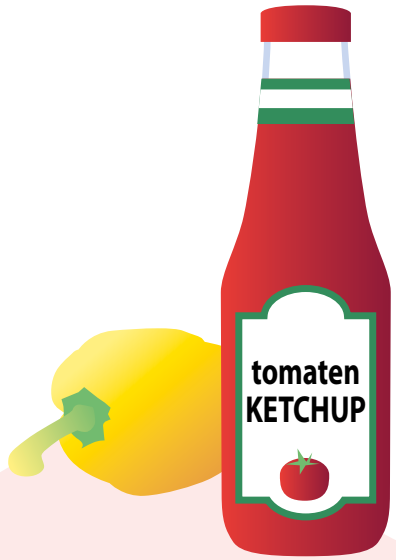
dieetzout
510 mg kalium/snufje

Voorbeeld van producten met kalium

5 KALIUM STAAT NIET ALTIJD OP HET ETIKET

Kalium staat niet altijd vermeld bij de voedingswaarden op de verpakking van voedingsmiddelen. Het is namelijk niet verplicht om de hoeveelheid kalium te vermelden. Als kalium niet op het etiket staat, wil dat dus niet zeggen dat er geen kalium in zit. Als kalium is toegevoegd moet het wel op de verpakking staan. Dan staat het bij de ingrediënten vermeld als kaliumchloride of als E-nummer. E508 is kaliumchloride.

Kalium zit in bijna alle voedingsmiddelen. Dat maakt een kaliumbeperkt dieet lastig. De diëtist helpt u hierbij. Op nieren.nl vindt u tips om minder kalium te eten: **www.nieren.nl/kalium**



Vocht

Door de nierschade houdt uw lichaam misschien te veel vocht vast. Dan krijgt u het advies om minder vocht te gebruiken.

1 WAAROM MOET U REKENING HOUDEN MET VOCHT?

Het lichaam bestaat voor de helft of meer dan de helft uit vocht. Bij vrouwen is het ongeveer 50%, bij mannen ongeveer 60%. Bij die hoeveelheid vocht werkt het lichaam het beste. Daarom is het belangrijk dat u voldoende drinkt. De nieren houden de hoeveelheid vocht op peil. Vocht dat u binnenkrijgt via het eten en drinken, verlaat het lichaam weer via de urine.

Bij nierschade werkt dit minder goed. De nieren scheiden dan onvoldoende vocht uit en het vocht blijft in het lichaam achter. Plaspillen helpen dan ook niet meer voldoende. Meestal gebeurt dit pas als de nierfunctie heel slecht is. Te veel vocht in het lichaam leidt tot vochtophopingen (bijvoorbeeld bij de enkels, de handen, het hart en de longen en in het gezicht), benauwdheid en een hoge bloeddruk.

In die situatie moet u ervoor zorgen dat er niet te veel vocht in het lichaam komt. Daarom krijgt u een vochtbeperking. U hoort het van uw arts of diëtist als dit nodig is.

2 HOEVEEL VOCHT HEBT U NODIG?

Hebt u nierschade, maar geen vochtbeperking? Dan is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Het uitplassen van afvalstoffen gaat makkelijker als er genoeg urine gevormd wordt. U hebt 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig, net als gezonde mensen. Het gaat hier om vocht uit dranken, soep, vla en yoghurt. Hebt u cystenieren, zorg er dan voor dat u 3-4 liter per dag drinkt.

Een vochtbeperking is pas nodig als vocht ophoopt in het lichaam (oedeem). Hoeveel vocht u mag hebben bij een vochtbeperking, hangt af van uw persoonlijke situatie. De arts en de diëtist kijken onder meer naar de nierfunctie, de behandeling en uw lichaamsgewicht.

3 WAAR ZIT VOCHT IN?

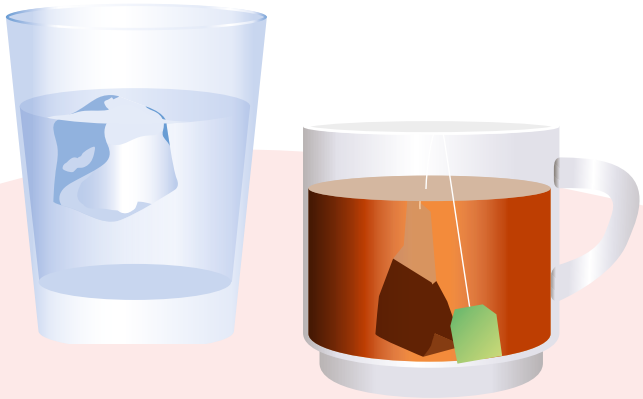
Bij een vochtbeperking mag u minder drinken en ook minder vloeibare voedingsmiddelen gebruiken.

Een vochtbeperking kan ervoor zorgen dat u voortdurend erge dorst hebt. In de sociale omgang is samen iets drinken heel vanzelfsprekend. Het vraagt dus veel discipline en doorzettingsvermogen om de vochtbeperking vol te houden. De diëtist geeft tips om hier zo goed mogelijk mee om te gaan en wat u tegen de dorst kunt doen.

TIPS BIJ VOCHTBEPERKING

- Let op zout. Zout verergert dorst en zorgt ook dat het lichaam vocht vasthoudt. Minder zout eten vermindert dorst en vochtophoping.
- Gebruik kleine kopjes en glazen. Dan kunt u vaker iets drinken.
- U kunt langer met uw drinken doen wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Een ijsklontje bevat ook vocht, maar is niet zo snel op als een glaasje water. De kou helpt tegen het dorst.
- Verdeel het vocht goed over de dag: zorg dat u ook 's avonds nog iets kunt drinken.
- Neem uw medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. U kunt uw medicijnen zo makkelijker wegslikken, maar gebruikt veel minder vocht dan wanneer u er een glas water bij neemt.

Wilt u meer tips om met de vochtbeperking om te gaan? Kijk dan op nieren.nl: **www.nieren.nl/vocht**



Dieet bij chronische nierschade

Bij chronische nierschade is het belangrijk om gezond te eten. Als uw nieren heel slecht werken, krijgt u een voedingsadvies op maat. U gaat dan een speciaal dieet volgen.

1 DIEETADVIEZEN BIJ CHRONISCHE NIERSCHADE

Bij beginnende nierschade is het niet nodig om een dieet te volgen. Voor de meeste nierpatiënten gelden de algemene adviezen voor gezonde voeding. Het is wel extra belangrijk om minder zout en minder verzadigd vet te eten.

- Te veel zout kan nierschade verergeren. Houd u daarom aan het algemene advies om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten.
- Mensen met nierschade hebben vaak ook hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Door minder verzadigd vet te eten (en meer onverzadigd vet), vermindert u het risico op hart- en vaatziekten.

Uw huisarts of de praktijkondersteuner kan u helpen als u gezonder wilt gaan eten. De arts kan u ook doorverwijzen naar een diëtist. Die helpt u om uw voedingsgewoonten aan te passen en die ook vol te houden. U krijgt tips die zijn afgestemd op uw eetgewoonten en persoonlijke omstandigheden.

2 DIEET BIJ ERNSTIGE NIERSCHADE

Bij ernstige nierschade is wel een speciaal dieet nodig. Het is niet meer voldoende om de algemene adviezen voor gezonde voeding op te volgen. U krijgt een persoonlijk voedingsadvies, om medische redenen. Het advies is onder meer afhankelijk van de ernst van de nierschade en de bijbehorende behandeling.

Uw arts en diëtist geven aan wanneer het nodig is om met het dieet te starten. Dit verschilt namelijk per persoon. Het is afhankelijk van hoeveel afvalstoffen er in uw bloed en urine zitten. De meeste mensen hoeven pas een dieet te gaan volgen als de nieren voor minder dan 30 % werken.

Persoonlijk dieetadvies
U krijgt een persoonlijk dieetadvies. Dit is afgestemd op uw persoonlijke situatie. Uw arts en diëtist vertellen u op welke extra (of andere) voedingsstoffen u kunt letten. Vaak gaat het om eiwit, fosfaat, kalium en vocht. Het doel van het dieetadvies is om klachten zoveel mogelijk te voorkomen. Soms helpt een dieet ook om verdere schade aan de nieren te voorkomen.

3 EEN GEZOND GEWICHT

Bij chronische nierschade is het belangrijk dat u een gezond gewicht hebt. Door overgewicht kan de nierschade verergeren. Maar een te laag gewicht is ook niet goed.

Mogelijk krijgt u het advies om af te vallen, of juist om aan te komen. Uw arts bespreekt dit met u. De diëtist kan u helpen een gezond gewicht te bereiken en te behouden.

4 MINDER EETLUST

Door de ophoping van afvalstoffen in het bloed kunt u last krijgen van smaakveranderingen, misselijkheid en braken. Daardoor hebt u misschien minder zin in eten. Ook medicijnen kunnen ervoor zorgen dat u minder eetlust hebt of uw smaak verandert.

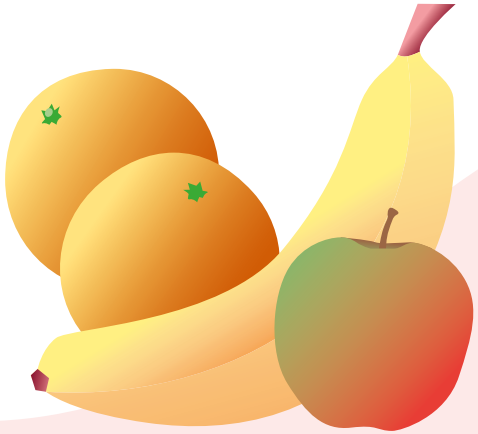
Als u te weinig eet, krijgt uw lichaam te weinig energie (calorieën) en voedingsstoffen binnen. Daardoor gaat de weerstand van het lichaam achteruit en bent u gevoeliger voor infecties. U kunt dan snel zieker worden. De diëtist gaat na of u wel voldoende eet. Zo nodig geeft de diëtist u tips om beter of anders te gaan eten. Ook beoordeelt de diëtist of u aanvullende voeding nodig hebt, bijvoorbeeld drinkvoeding.

5 VERSTOPPING

Veel mensen met nierschade krijgen last van verstopping, ook wel: obstipatie of een trage stoelgang. Dit kan een bijwerking van de medicijnen zijn. Verstopping kan ook komen door een tekort aan voedingsvezels, te weinig drinken of te weinig bewegen. De diëtist geeft u adviezen om de verstopping te verhelpen.

TIPS TEGEN VERSTOPPING

- Drink voldoende
  Te weinig vocht kan zorgen voor droge, harde poep. Drink minstens 1,5 liter vocht per dag. (Uiteraard geldt dit advies niet voor mensen met een vochtbeperking.)
- Eet voldoende voedingsvezels
  Vezels houden vocht vast in de darm. Daardoor wordt de poep zachter. Voedingsvezels zitten onder meer in volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten. Als u gezond eet, krijgt u voldoende voedingsvezels binnen.
- Eet regelmatig
  Dat houdt de darmen in beweging.
- Beweeg voldoende
  Dat brengt de darmen ook in beweging. Wandelen helpt beter dan fietsen of zwemmen.
- Ga naar het toilet als u aandrang voelt
- Houd het niet op, want dan wordt de poep droger en harder

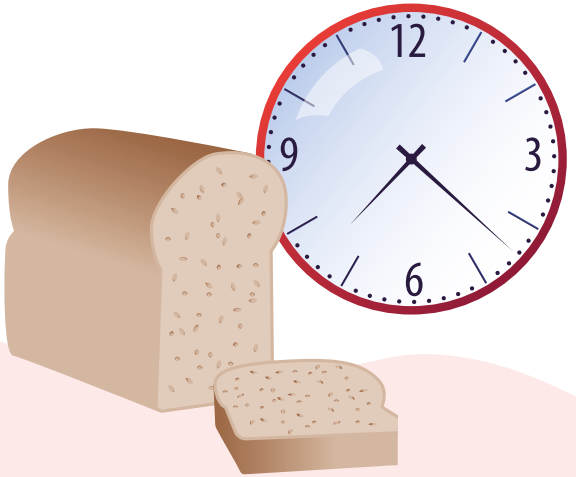


Dieet bij chronische nierschade en diabetes

Veel mensen met chronische nierschade hebben ook diabetes. Net als bij nierschade is het bij diabetes belangrijk om op de voeding te letten. Daarvoor gelden dus dezelfde adviezen over gezond eten en tips die al in de voorgaande informatie is beschreven.

1 REGELMATIG ETEN

Vanwege de diabetes krijgt u ook het advies om regelmatig te eten. Dit zorgt ervoor dat de bloedglucose niet te veel schommelt. U voelt zich dan beter en voorkomt dat er nieuwe klachten ontstaan. Gezonde voeding helpt ook om het risico op hart- en vaatziekten zo klein mogelijk te houden. Door zowel de nierschade als de diabetes is uw risico namelijk verhoogd.



2 ALS U INSULINE GEBRUIKT

Hebt u diabetes en gebruikt u daarvoor insuline? Vanwege de nierschade is misschien een aanpassing van de dosis nodig. Uw arts of diabetesverpleegkundige overlegt met u als aanpassing van de dosis nodig is. Als dat nodig is past de arts ook de dosis van de andere medicijnen voor diabetes aan.

3 MINDER ZOUT

Veel mensen met diabetes hebben al hoge bloeddruk en krijgen daar medicijnen voor. Maar deze medicijnen werken minder goed wanneer u te veel zout eet. Daarom is dit advies extra belangrijk voor mensen met nierschade én diabetes.

Wilt u meer weten over voeding bij chronische nierschade én diabetes? Kijk dan op **nieren.nl** en zoek op *diabetes* of *diabetische nefropathie*

Dieet bij hemodialyse

Bij hemodialyse worden de afvalstoffen en het overtollige vocht uit uw bloed verwijderd door een kunstnier. Daardoor is het dieet anders dan in de fase voor de dialyse.

1 PERSOONLIJK ADVIES

Van de diëtist hoort u welke voeding u precies nodig hebt. Dit is onder meer afhankelijk van hoe vaak en hoe lang u dialyseert, en of u zelf nog plast. En van hoeveel afvalstoffen er nog in het bloed zitten.

De meeste mensen die hemodialyseren krijgen het advies om extra eiwit te eten. Ook blijft het belangrijk om minder zout te gebruiken. Sommige mensen moeten ook op kalium en fosfaat letten. Als u minder of helemaal niet meer plast is vaak een vochtbeperking nodig. Daarnaast blijft het belangrijk om zo gezond mogelijk te eten.

2 MEER EIWIT

Tijdens hemodialyse worden naast afvalstoffen ook aminozuren uit het bloed verwijderd. Aminozuren zijn de bouwstenen voor eiwit. Daarom hebben hemodialysepatiënten meer eiwit nodig dan mensen die niet dialyseren. Hemodialysepatiënten krijgen het advies om dagelijks 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo gezond lichaams-

gewicht te eten. Dus bijvoorbeeld iemand van 80 kilo, met een gezond gewicht, heeft 80 tot 100 gram eiwit per dag nodig.

Lees op **nieren.nl** hoe u meer eiwit kunt eten: **nieren.nl/eiwit**

3 VOCHTBEPERKING

Na verloop van tijd gaat u waarschijnlijk minder plassen. Dit kan teruglopen tot slechts enkele druppels per dag. Het vocht dat u binnenkrijgt met drinken en eten blijft dan in uw lichaam. Een vochtbeperking is nodig om te voorkomen dat te veel vocht ophoopt in uw lichaam. U krijgt een persoonlijk advies over hoeveel vocht u per dag mag hebben.

4 EXTRA VITAMINES

Tijdens de hemodialyse worden bepaalde vitamines uit het bloed verwijderd. Het gaat vooral om vitamine C en een aantal B-vitamines, waaronder foliumzuur (vitamine B11). Daarom krijgt u vitaminetabletten als u gaat dialyseren. Uw arts schrijft deze voor. U krijgt een multivitamine, dus een middel waar meerdere vitamines in zitten. Soms is er ook vitamine D aan toegevoegd.

Lees op **nieren.nl** meer over dialyse: **www.nieren.nl/dialyse**

Dieet bij peritoneale dialyse

Bij peritoneale dialyse (ook wel PD of buikdialyse) worden de afvalstoffen via het buikvlies uit uw bloed verwijderd. Dit gebeurt met behulp van dialysevloeistof in uw buik. Bij PD hebt u een ander dieet nodig dan in de periode voordat u startte met dialyse.

1 PERSOONLIJK ADVIES

Van de diëtist hoort u welke voeding u precies nodig hebt. Dit is onder meer afhankelijk van hoeveel afvalstoffen er nog in het bloed achterblijven. Maar ook van de dialysevloeistof.

Het blijft belangrijk om minder zout te gebruiken. Sommige mensen moeten ook op kalium en fosfaat letten. Als u minder of helemaal niet meer plast is een vochtbeperking nodig. Daarnaast blijft het belangrijk om zo gezond mogelijk te eten.

2 GLUCOSE IN DE DIALYSEVLOEISTOF

In de dialysevloeistof zit glucose (suiker). De glucose trekt vocht uit het lichaam naar de buikholte. Een deel van de glucose wordt opgenomen in de bloedbaan. Zo krijgt u ongemerkt extra energie (calorieën) binnen. Per dag neemt het lichaam 300 tot 500 calorieën op uit de dialysevloeistof. Dit is afhankelijk van de soort dialysevloeistof. Daardoor kunt u aankomen in gewicht. Het is verstandig om daar bij het eten rekening mee te houden, zodat u

niet te zwaar wordt. Bijvoorbeeld door te letten op hoeveel suiker en vet u binnenkrijgt.

3 MEER EIWIT

Tijdens peritoneale dialyse worden aminozuren uit het bloed verwijderd. Aminozuren zijn de bouwstenen voor eiwit. Daarom moeten dialysepatiënten meer eiwit eten dan mensen die niet dialyseren. PD-patiënten krijgen het advies om dagelijks 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo gezond lichaamsgewicht te eten. Iemand van 80 kilo, met een gezond gewicht, mag dan 80 tot 100 gram eiwit per dag eten.

Lees op **nieren.nl** hoe u meer eiwit kunt eten: **www.nieren.nl/eiwit**

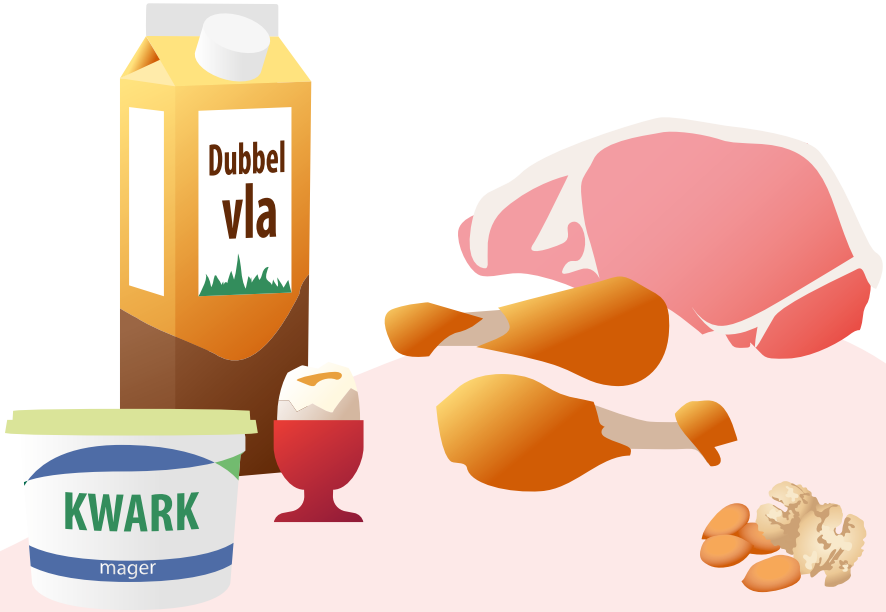
4 SOMS: VOCHTBEPERKING

Na verloop van tijd gaat u misschien minder plassen. Mogelijk blijft er dan te veel vocht achter in uw lichaam. Dat is afhankelijk van hoeveel vocht er tijdens de dialyse verwijderd kan worden. Sommige mensen krijgen een vochtbeperking. Daarmee kan worden voorkomen dat te veel vocht ophoopt in het lichaam. Bij een vochtbeperking krijgt u een persoonlijk advies over hoeveel vocht u per dag mag hebben.

5 EXTRA VITAMINES

Tijdens peritoneale dialyse worden bepaalde vitamines uit het bloed verwijderd. Het gaat vooral om vitamine C en een aantal B-vitamines, waaronder foliumzuur (vitamine B11). Daarom krijgt u vitaminetabletten als u gaat dialyseren. Uw arts schrijft deze voor. U krijgt een multivitamine, dus een middel waar meerdere vitamines in zitten. Soms is er ook vitamine D aan toegevoegd.

Lees op **nieren.nl** meer over dialyse: **www.nieren.nl/dialyse**



Dieet bij conservatieve behandeling

Wanneer u een behandeling nodig heeft die de functie van uw nieren overneemt, kunt u kiezen uit dialyse of transplantatie. Dialyse en transplantatie zijn ingrijpende behandelingen. Misschien wilt of kunt u daar niet meer aan beginnen. Dan kunt u kiezen voor conservatieve behandeling.

Het doel van conservatieve behandeling is:

- te zorgen dat uw klachten verminderen of in ieder geval niet erger worden.
- om uw lichamelijke conditie zo lang mogelijk te behouden.

Het dieet bij conservatieve behandeling lijkt op het dieet dat u bij chronische nierschade al volgde. Dat dieet helpt namelijk om klachten te verminderen. Ook krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen. Daarmee blijft u zo lang mogelijk in een goede conditie.

De nadruk ligt op kwaliteit van leven en het beperken van de klachten. Het is ook belangrijk dat u kunt genieten van eten. Uw diëtist bespreekt met u welke dieetadviezen nog wel belangrijk zijn, en welke adviezen u niet meer hoeft op te volgen.

Voeding na niertransplantatie

Na een geslaagde niertransplantatie plast u de afvalstoffen weer uit. U hoeft dan geen dieet meer te volgen. Wel is het nog steeds heel belangrijk om u aan de adviezen gezonde voeding te houden. Er zijn enkele belangrijke aandachtspunten.

1 GEEN DIEET MEER

In het begin kan het even wennen zijn om weer ‘gewoon’ te eten. Zeker als u lange tijd een dieet hebt moeten volgen en bepaalde voedingsmiddelen niet of nauwelijks mocht eten. Kies voor gezonde voeding en zorg daarnaast voor voldoende lichaamsbeweging.

Vindt u het lastig om uw voedingspatroon aan te passen? Vraag uw arts dan om een verwijzing naar een diëtist. Die kan u helpen.

2 AANDACHTSPUNTEN

- **Drink voldoende**
  Mensen met een donornier krijgen het advies om 2 tot 3 liter per dag te drinken (16 tot 18 glazen). Dit is nodig om de donornier optimaal te laten werken.
- **Let op zout**
  Het advies blijft om dagelijks niet meer dan 6 gram zout te eten. Houd u aan dit advies. Te veel zout kan de nieuwe nier beschadigen.

- **Eet voldoende groente en fruit**
  Misschien at u vanwege de hoeveelheid kalium in uw bloed minder groente en fruit. Let erop dat u daar nu weer voldoende van eet.
- **Voorkom voedselinfecties**
  Na de transplantatie krijgt u medicijnen tegen afstoting. Deze onderdrukken het afweersysteem. Daardoor hebt u wel meer kans op infecties, ook op voedselinfecties. Een voedselinfectie kan erg gevaarlijk voor u zijn. Daarom is het belangrijk dat u hygiënisch werkt. Ook kunt u bepaalde voedingsmiddelen beter niet eten. Bijvoorbeeld: rauwe vis, rauw vlees en producten waar rauwe melk in zit. Om besmetting met het hepatitis E virus te voorkomen is het advies geen leverworst, paté en droge worst te eten. Direct na de transplantatie krijgt u hierover informatie van het transplantatiecentrum. Welke adviezen u krijgt kan per centrum verschillen.
- **Voorkom overgewicht**
  Medicijnen tegen afstoting kunnen effect hebben op uw gewicht. Het medicijn prednison heeft bijvoorbeeld als bijwerking dat er een overmatig hongergevoel kan ontstaan. Daardoor eet u misschien meer dan u nodig hebt. Door goed te letten op wat u eet en voldoende te bewegen, kunt u voorkomen dat u te zwaar wordt. Ook heeft u daardoor minder kans op het krijgen van diabetes.
- **Eet weinig verzadigd vet**
  Door de medicijnen tegen afstoting kan het cholesterolgehalte in uw bloed stijgen. Dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Voeding heeft ook invloed op het cholesterolgehalte. Eet daarom weinig verzadigd vet.

- **Voorkom osteoporose**
  Door de medicijnen tegen afstoting kan botverlies optreden. U hebt dan meer kans op botbreuken. Dit kunt u voorkomen met voldoende calcium (kalk) in de voeding, regelmatige lichaamsbeweging en voldoende vitamine D. Overleg met uw arts of u extra calcium of vitamine D nodig hebt.

Lees op **nieren.nl** meer over het leven na de transplantatie:
www.nieren.nl/transplantatie

Een dieet volhouden

In de praktijk kan het lastig zijn om u aan de voedingsadviezen te houden . Zeker als er in uw omgeving weinig begrip voor is.

In het begin kost een dieet veel tijd en energie. U bent druk met het opzoeken van informatie, het lezen van etiketten en berekenen van voedingswaarden. Misschien hebt u door uw ziekte niet genoeg fut om alles helemaal uit te pluizen. Tegelijkertijd zijn er overal verleidingen. Op feestjes krijgt u hapjes en drankjes aangeboden die niet in uw dieet passen. In restaurants bevat het eten vaak veel zout. Het kan dan moeilijk zijn om u aan uw dieet te houden. Daarbij merkt u misschien niet meteen de effecten van het dieet, wat het ook lastig kan maken om het vol te houden.

1 TIPS OM UW DIEET VOL TE HOUDEN

Deze tips kunnen u helpen om uw dieet vol te houden.

- Zorg dat u weet waarom u iets niet mag eten. Vraag eventueel of uw diëtist dit nog een keer wil uitleggen. U bent dan extra gemotiveerd om het dieetadvies op te volgen. Verleidingen kunt u makkelijker weerstaan.
- Het dieet bij nierschade bestaat voor een groot deel uit ‘gewoon’ gezond eten. Het is bijvoorbeeld niet zo dat u maar weinig zout mag eten; anderen eten te veel zout. Misschien voelt u zich gesteund door de gedachte dat u heel gezond eet.

- Soms kan wat extra voorbereiding helpen. Als u bijvoorbeeld uit eten gaat, kunt u van tevoren het restaurant bellen om te vragen of de kok rekening wil houden met uw dieet. Ook als u in een restaurant bent, kunt u dit nog overleggen.
- Al uw inspanningen leveren ook iets op. U verzamelt steeds meer kennis over voeding. Na verloop van tijd wordt het steeds makkelijker om het dieet te volgen. Dan kunt u ook met uw dieet gaan ‘spelen’. U mag af en toe best ‘zondigen’, als u dit op een ander moment compenseert. Een voorbeeld: gaat u ’s avonds uit eten en zit er veel zout in dat eten? Dat kunt u compenseren door de rest van de dag extra goed op zout te letten. Eet overdag bijvoorbeeld brood zonder zout, en vervang kaas en vleeswaren door beleg zonder zout, zoals zoet beleg, pindakaas of ei zonder zout. Zo ‘bespaart’ u op zout en komt u aan het eind van de dag toch goed uit.

Vraag uw diëtist vooral om de informatie nog een keer uit te leggen als u het niet goed begrijpt of als u het moeilijk kunt onthouden. Of kijk op **www.nieren.nl/dieet** als u meer wilt weten.

2 INVLOED OP UW SOCIALE LEVEN

Het is mogelijk dat u door uw dieet in vervelende situaties terecht komt. Bijvoorbeeld als anderen met onbegrip reageren wanneer u een hapje of drankje weigert. Soms wordt er dan sterk aangedrongen of gevraagd waarom u niet 'gezellig meedoet'. Als u dan vertelt dat u zich aan uw dieet moet houden, kunt u ongewild in het middelpunt van de belangstelling komen te staan.

Vaak is het ook lastig om bij anderen te gaan eten. Bijvoorbeeld omdat u steeds opnieuw moet vragen of er wel echt zonder zout is gekookt. Misschien is het ook moeilijk om te zien dat anderen wel alles mogen eten. De spontaniteit rond eten verdwijnt. Veel nierpatiënten geven aan dat ze dit sociale aspect het lastigst vinden van het dieet.

Laat uw vrienden en kennissen deze brochure eens zien om een idee te krijgen wat een dieet bij chronische nierschade inhoud. Of verwijs ze naar **www.nieren.nl/dieet** voor meer informatie.

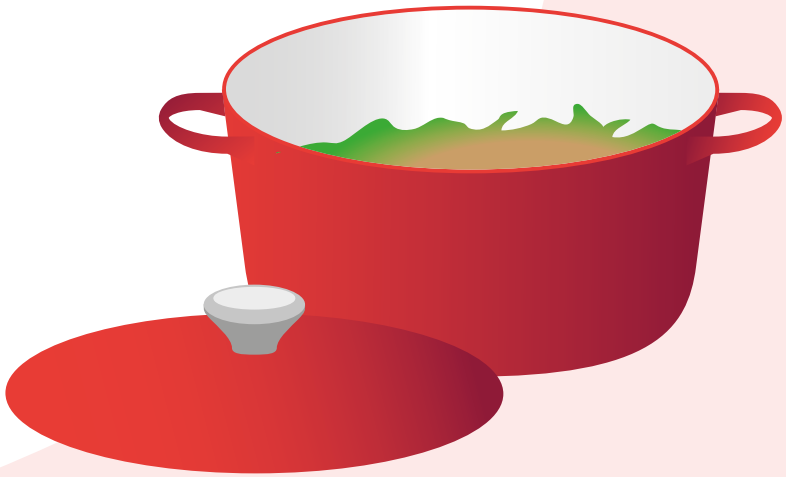
DEEL UW ERVARINGEN

Bent u benieuwd hoe anderen het dieet inpassen in hun sociale leven? Hebt u zelf nog goede tips? Ga dan naar **nieren.nl**. In de gespreksgroep Voeding en dieet kunt u uw verhaal vertellen en uw vragen stellen.

Recepten

Ook als u een dieet moet volgen, is het mogelijk om lekker te eten. Ter inspiratie vindt u hier enkele recepten. Bij de recepten staan de voedingswaarden vermeld. Zo kunt u snel zien of het gerecht bij uw persoonlijke voedingsadvies past.

Kijk voor meer recepten en kooktips op www.nieren.nl.



Zoutarme bouillon

1 LITER - BEREIDING 160 MINUTEN

Voedingswaarde per 200 ml

0 g eiwit
0,1 g zout
150 mg kalium
10 mg fosfaat
0 g koolhydraten

INGREDIËNTEN:

- 200 g runderpoulet
- 1/2 winterwortel, gesneden in plakjes
- 1 ui, grof gesneden
- 4 peperkorrels
- 1 blaadje laurier
- selderij of maggikruid (lavas)
- tijm
- foelie
- 1 l water

WERKWIJZE:

1

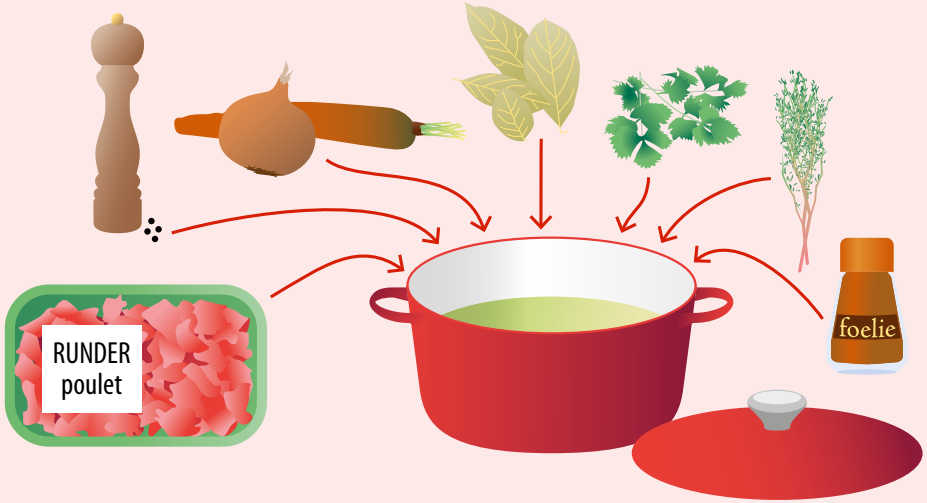
Doe **vlees**, **wortel**, ui, **kruiden**, **specerijen** en het water in een pan.

2

Breng dit langzaam aan de kook en laat de bouillon 2,5 uur trekken.

3

Zeef de bouillon en gebruik deze als basis voor soep en saus.



Voor variaties kijk op **www.nieren.nl/recepten**

Gehaktbal

BASISRECEPT VOOR 2 PERSONEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

23 g eiwit
0,5 g zout
350 mg kalium
230 mg fosfaat
8 g koolhydraten

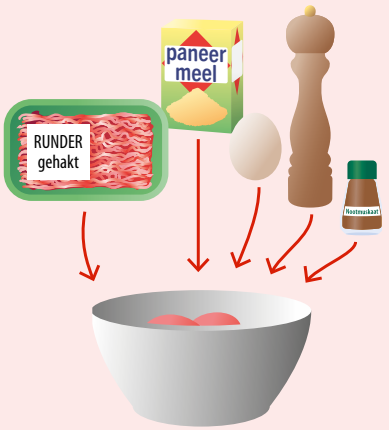
INGREDIËNTEN:

- 200 g rundergehakt
- 2 el paneermeel
- 1 ei, losgeklopt
- (versgemalen) peper
- nootmuskaat
- 2 el vloeibaar bak- en braadvet

WERKWIJZE:

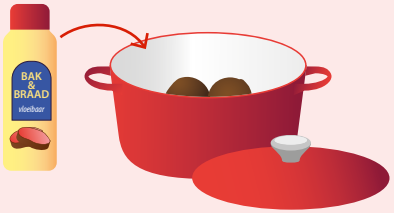
1

Meng het **gehakt** met **paneermeel**, **ei**, (versgemalen) **peper** en **nootmuskaat**. Vorm hiervan 2 gehaktballen.



2

Verhit het **vloeibare bak- en braadvet** in een braadpan en bak de gehaktballen rondom bruin.



3

Braad de gehaktballen circa 20 minuten op laag vuur. Keer de ballen regelmatig om.
Maak de jus af met een scheutje **water**.

Voor variaties kijk op **www.nieren.nl/recepten**

Rijst met peultjes en kip

PITTIGE SCHOTEL VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

27 g eiwit
0,2 g zout (68 mg natrium)
1060 mg kalium
490 mg fosfaat
68 g koolhydraten

INGREDIËNTEN:

- 300 g (zilvervlies)rijst

- 300 g kipfilet, in smalle reepjes gesneden

- peper

- 1 eetlepel olijfolie

- 1 ui, gesnipperd

- 2 teentjes knoflook, geperst

- 1 gele paprika, gewassen en in blokjes gesneden

- 300 g wortel, gewassenen in plakjes gesneden

- 300 g peulen, schoongemaakt en gehalveerd

- 2 sinaasappels, geboend, deel van de schil geraspt, vruchten uitgeperst

- 200 ml kokosmelk

- 1 theelepel Thai green curry kruiden (bijvoorbeeld Jonnie Boer)

WERKWIJZE:

1

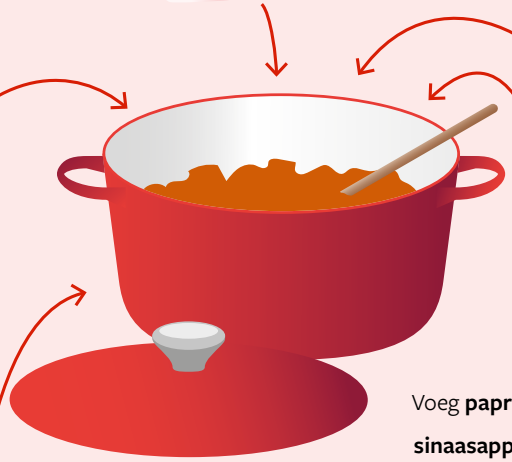
Kook de **rijst** gaar volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.

2

Bestrooi de **kipreepjes** met **peper**. Verwarm de **olijfolie** in een pan en bak de kip mooi bruin.

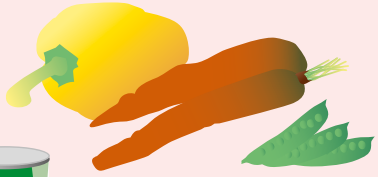
3

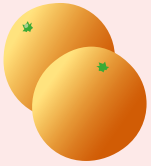
Bak **ui** en **knoflook** kort mee.



4

Voeg **paprika**, **wortel**, **peultjes**, **sinaasappelsap** en **kokosmelk** toe en smoor 5-10 minuten met geloten deksel.



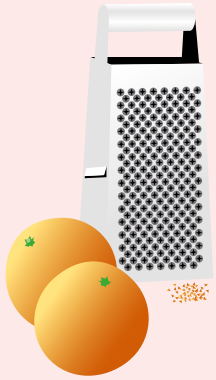


5

Breng op smaak met de **Thai green curry kruiden**.

6

voeg de **gare rijst** en de **sinaasappelrasp** toe en roer goed door.



Pasta met rundergehakt en broccoli

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

31 g eiwit
0,8 g zout
950 mg kalium
570 mg fosfaat
55 g koolhydraten

INGREDIËNTEN:

- 1 citroen, gewassen, schil geraspt en vrucht uitgeperst

- 200 g ricotta

- 2 takjes verse tijm

- peper

- 300 g rundergehakt

- 2 el olijfolie

- 300 g (volkoren) pasta

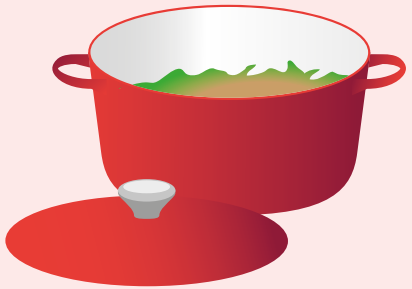
- 1 stronk broccoli, gesneden in roosjes en de steel in stukken van 1 cm dik

- 1 courgette, gesneden in plakken

BEREIDING:

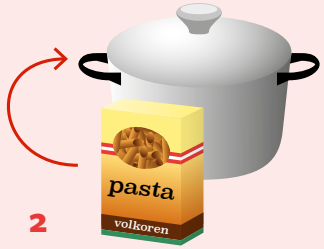
1

Meng **2 tl citroenrasp**, **50 gram ricotta**, **tijm** en **peper** met het **gehakt**. Vorm dit tot kleine gehaktballetjes. Bak vervolgens de balletjes in **olijfolie** op middelhoog vuur goudbruin en gaar.



7

Giet de **pasta** af en meng dit met de saus, gehaktballetjes en de **courgette**.



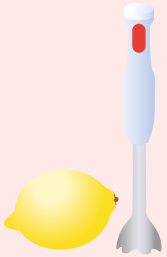
2

Kook ondertussen de **pasta** beetgaar.

3

Kook de **broccoli** 5 minuten in een ruime pan met water. Giet af en bewaar 400 ml kookvocht.

4



Meng het opgevangen kookvocht met **2 el citroensap** en de **broccoli** en pureer dit met de staafmixer tot een saus.

5

Roer de rest van de **ricotta** door de saus en breng op smaak met **peper**.

6

Grill de **courgette** tot beide kanten goudbruin zijn.

Pizzabodem

BASISRECEPT VOOR 2 KLEINE PIZZA'S - BEREIDING 100 MINUTEN

Voedingswaarde per bodem

14 g eiwit
0 g zout
200 mg kalium
130 mg fosfaat
91 g koolhydraten

INGREDIËNTEN BODEM:

- 1/2 zakje gedroogde gist
- 1 tl suiker
- 150 ml lauw water
- 250 g bloem
- olijfolie
- knoflookolie met citroen
  (zie voor recept: **nieren.nl/recepten**)

BEREIDING:

1

Meng **gist** met **suiker** en **water**. Laat dit mengsel staan tot er belletjes op het oppervlak verschijnen (circa 5 minuten).

2

Zeef de **bloem**. Voeg het gistmengsel toe en meng alles met een mixer met deeghaken tot een glad deeg.

3

Bestuif het werkoppervlak met **bloem**. Kneed het deeg goed door. Druk het uit met de palm van de hand. Draai het deeg af en toe een kwartslag. Strooi een beetje bloem erover als het te kleverig aanvoelt en vorm er weer een bal van.

4

Bestrijk een grote kom licht met **olijfolie**. Doe de deegbal in de kom, dek deze af met een doek en zet de kom op een warme, tochtvrije plek. Laat het deeg 1 uur rijzen. Het is dan verdubbeld in omvang. Maak ondertussen de **pizzasaus**.

Pizzasaus

VOOR 2 KLEINE PIZZA'S - BEREIDING 20 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

2 g eiwit
0,4 g zout
350 mg kalium
50 mg fosfaat
13 g oolhydraten

INGREDIËNTEN SAUS:

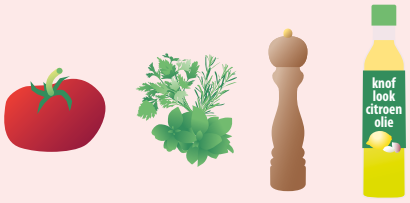
- 2 kleine uien, gesnipperd
- 2 tenen knoklook, geperst
- 2 el olijfolie
- 4 grote tomaten
- 1 tl Provençaalse kruiden
- (versgemalen) peper

5

Bak **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur in de **olijfolie**.

6

Voeg **tomaten** en **kruiden** toe. Laat de saus circa 15 minuten pruttelen tot hij dik is. Breng op smaak met **peper**.



7

Bestuif het werkoppervlak met de bloem. Verdeel het deeg in tweeën. Druk het deeg in het midden neer met de vuist en trek de randen naar buiten. Deegroller met bloem bestuiven en het deeg tot twee cirkels uitrollen. Leg de lappen met bakpapier op een bakplaat. Maak de randen van het deeg iets dikker.

8

Beleg het deeg met de pizzasaus en met ingrediënten naar keuze. Bak de pizza in een oven van 250 °C in 10-12 minuten goudbruin. Bestrijk de pizza na het bakken met **knoflookolie met citroen**.

Couscous met pompoen en kikkererwten

VEGETARISCH HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 35 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

16 g eiwit
0,5 g zout
550 mg kalium
220 mg fosfaat
77 g koolhydraten

INGREDIËNTEN:

- 1 el vloeibaar bak- en braadvet of bakpapier

- 1 flespompoen

- 2 el honing

- 200 g couscous

- 1 sinaasappel, schoongeboend, schil geraspt en vrucht uitgeperst

- 400 g kikkererwten uit blik, in vergiet afgespoeld

- 4 el olijfolie

- 2 tl ras el hanout (bijvoorbeeld van Jonnie de Boer of Pure Specerijen van firma Verstegen)

- 75 g rozijnen

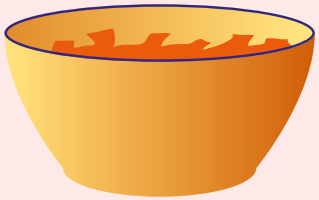
BEREIDING:

1

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Vet de bakplaat in met **vloeibare bak & braadvet**, of gebruik bakpapier.

2

Was de **pompoen** en halveer in de lengte. Verwijder de pitten en draderige binnenkant met een lepel.
Laat de schil zitten.
Snijd beide helften in blokjes van 1 cm.



3

Meng de **pompoen** met de **honing** en verdeel over de ingevette bakplaat.
Bak de pompoen ongeveer 20 minuten in de oven tot de pompoen gaar is. Schep halverwege een keer om.

4

Bereid ondertussen de **couscous** volgens de aanwijzingen op de verpakking.

5

Meng de **couscous** met **sinaasappelrasp en -sap**, **kikkererwten**, **olijfolie**, **ras el hanout** en **rozijnen**.
Verdeel de **pompoen** over de **couscous**.

Witlof en zalm in honing-mosterdroom

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 20 MINUTEN

Voedingswaarde per portie (zonder rijst of aardappelen)

24 g eiwit
0,4 g zout
950 mg kalium
330 mg fosfaat
12 g koolhydraten

INGREDIËNTEN:

- 1 kg witlof, (800 g gesneden)

- 1 klontje boter of 1 eetlepel bak & braad

- 2 kleine rode uien, gesneden in halve ringen

- 1 el honing

- 150 ml kookroom

- 1 el mosterd (met mosterdzaadjes)

- ½ tl gemalen komijn

- ½ tl nootmuskaat

- 400 g zalmfilet

- versgemalen peper

- olijfolie

- verse peterselie

- voor erbij: aardappelen (kaliumrijk) of rijst (bevat geen kalium)

BEREIDING:

1

Snijd de stronken **witlof** doormidden, verwijder de witte kern en snijd in repen.

2

Verhit de **boter** of **bak & braad** in een pan (waar een deksel op kan). Voeg de **ui** toe en bak ze glazig.

3

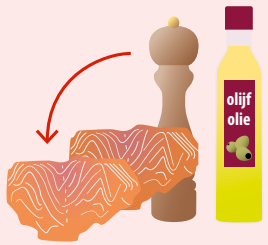
Voeg de **honing** en de witlofrepen toe en schep 3 minuten om.

4

Voeg de **kookroom**, **mosterd**, **komijn** en **nootmuskaat** toe. Doe het deksel op de pan en draai het vuur of de warmtebron zacht.

5

Bestrooi de **zalm** met versgemalen **peper**. Verhit de **olijfolie** in een (grill)pan en bak de zalm in 2-3 minuten per kant gaar (afhankelijk van de dikte).



6

Verdeel de witlof over de borden en verdeel de zalm daar overheen. Bestrooi met **peterselie**.

7

Serveer met rijst of met gekookte aardappelen

Vanillevla met appel compote

NAGERECHT VOOR 2 PERSONEN - BEREIDING 5 MINUTEN - WACHTTIJD 30 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

3 g eiwit

0,2 g zout

210 mg kalium

80 mg fosfaat

31 g koolhydraten

INGREDIËNTEN:

- 150 g appelcompote of appelmoes
- 2 beschuiten
- kaneel
- 150 ml vanillevla

BEREIDING:

1

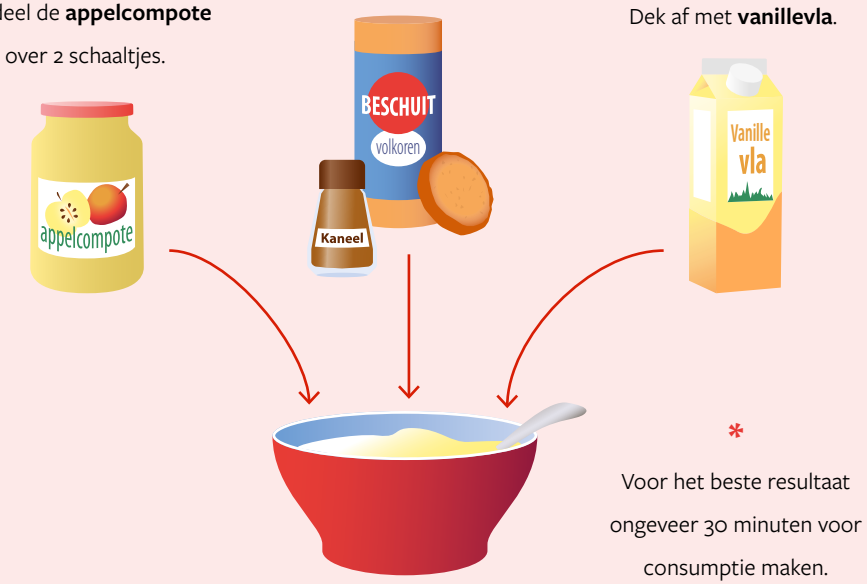
Verdeel de **appelcompote** over 2 schaaltjes.

2

Leg er een **beschuit** op en bestrooi met kaneel.

3

Dek af met **vanillevla**.



*

Voor het beste resultaat ongeveer 30 minuten voor consumptie maken.

Analysetabel voedingsmiddelen

De analysetabel voedingsmiddelen helpt bij het kiezen en variëren van voedingsmiddelen. In de tabel staat hoeveel zout, eiwit, kalium, fosfaat en koolhydraten er in een portie, in 100 gram of in 100 ml zit. De hoeveelheden komen uit de Nevotabel, zijn opgegeven door de fabrikant of overgenomen van de verpakking.

Op **www.nieren.nl/dieet** vindt u een alfabetische lijst van deze voedingsmiddelen.

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Aardappel en aardappelvervangingen							
aardappelen, gekookt zonder zout, gemiddeld diverse soorten	2 stuks klein	100	–	2	340	40	17
aardappelpuree, instant bereid	1 aardappellepel	50	0,1	1	150	40	6
bulgur, gekookt zonder zout	1 aardappellepel	60	–	2	40	20	8
couscous, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	30	30	15
frites, ongezouten	1 bakje klein	150	0,1	5	640	120	42
pasta, volkoren, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	3	30	60	11
pasta, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	20	30	12
quinoa, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	80	70	8
rijst, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	30	19
rijst, zilvervlies, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	60	16
spaghetti, volkoren, gekookt zonder zout	1 tang	106	–	6	70	140	25
spaghetti, wit, gekookt zonder zout	1 tang	106	–	5	50	80	29
zoete aardappel, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	69	-	1	210	30	14

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Brood, broodvervanging, ontbijtproducten							
beschuit	1 stuks	10	0,1	1	20	10	8
beschuit volkoren/meergranen	1 stuks	10	0,1	1	40	20	7
brood: bruin, volkoren, wit gemiddeld	1 boterham	35	0,4	3	70	50	15
brood: bruin/tarwe	1 boterham	35	0,4	3	70	50	15
brood: volkoren	1 boterham	35	0,3	4	90	70	14
brood: wit	1 boterham	35	0,4	3	40	30	17
broodje, luxe broodje: kadetje, puntje (wit of bruin), pitabroodje	1 stuks	50	0,5	5	70	50	23
ontbijtkoek	1 plak	30	0,2	1	40	30	21
Turks brood, tarwe	1 stukje	45	0,7	5	120	90	20
Turks/Marokkaans brood, wit	1 stukje	45	0,5	4	50	40	22
cream cracker	1 stuks	10	0,1	1	10	10	7
croissant	1 stuks gemiddeld	60	0,7	6	60	50	25
knäckebröd	1 stuks	10	0,1	1	40	30	6
krenten/rozijnbrood met spijs	1 stuks	35	0,3	3	130	40	18
krenten/rozijnbrood zonder spijs	1 stuks	35	0,3	3	140	30	18
roggebrood, donker	1 snee	45	0,3	3	110	80	16
roggebrood, licht	1 snee	25	0,2	2	60	40	11
stokbrood	1 snee	10	0,1	1	10	10	5
suikerbrood	1 snee	45	0,4	4	50	30	27
toastjes	2 stuks	8	0,2	1	20	10	1
cornflakes	1 portie	30	0,3	2	30	20	25
cruesli	1 eetlepel	10	–	1	30	30	6
muesli, met vruchten	1 eetlepel	10	–	1	50	40	6
drinkontbijt, melkbasis	1 glas	150	0,1	5	230	130	15
drinkontbijt, vruchtensapbasis	1 glas	150	–	1	?	?	18
Broodbeleg, kaas							
blauwschimmelkaas, Bluefort	voor 1 toastje	15	0,4	3	20	60	–
brie, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,2	3	20	30	–
camembert, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,3	4	20	60	–
emmenthaler	voor 1 toastje	15	0,2	4	20	130	–
feta/verse schapenkaas	1 blokje	10	0,3	2	20	40	–
geitenkaas, vers	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	20	–
geitenkaas	voor 1 boterham	20	0,4	4	20	120	–

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
geitenkaas	gesneden plak	25	0,5	6	30	150	–
gorgonzola	voor 1 toastje	15	0,5	3	20	50	–
gruyère	voor 1 toastje	15	0,2	4	20	90	–
hüttenkäse	voor 1 boterham	20	0,2	2	20	30	–
kaas, 20+, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	7	20	140	–
kaas, 30+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	120	–
kaas, 30+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	130	–
kaas, 30+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	140	–
kaas, 30+ minder zout, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 30+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 48+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	80	–
kaas, 48+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	90	–
kaas, 20+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	7	120	170	–
kaas, 40+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	6	120	130	–
kaas, 48+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	5	120	120	–
Mon Chou	voor 1 toastje	8	–	1	10	10	–
mozzarella		100	1,2	19	150	350	1
roomkaas	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
roomkaas met kruiden, bijvoorbeeld Boursin	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	10	–
roquefort	voor 1 toastje	15	0,6	3	20	60	–
smeerkaas, 20+	voor 1 boterham	15	0,3	3	30	120	–
smeerkaas, 48+	voor 1 boterham	15	0,4	2	20	120	–
Zwitserse strooikaas	voor 1 boterham	4	0,3	2	10	20	–

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Broodbeleg, vleeswaren							
vleeswaren, mager	voor 1 boterham	22	0,5	4	100	60	–
vleeswaren, gemiddeld vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	30	30	1
bacon	voor 1 boterham	14	0,5	3	30	20	–
boterhamworst	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	60	1
cervelaatworst	voor 1 boterham	22	0,7	4	50	40	–
filet américain	voor 1 boterham	20	0,4	3	70	30	1
ham, been	voor 1 boterham	22	0,4	4	110	30	–
ham, gekookte ham, schouder	voor 1 boterham	22	0,5	4	120	70	1
ham, rauwe	voor 1 boterham	12	0,6	3	90	30	–
kipfilet vleeswaar	voor 1 boterham	22	0,5	4	60	60	1
ontbijtspek	voor 1 boterham	22	0,7	3	90	20	–
paté	voor 1 boterham	15	0,3	1	20	30	1
rosbief	voor 1 boterham	15	–	4	60	30	–
runderrookvlees	voor 1 boterham	10	0,5	2	30	20	–
runderrookvlees, lichtgezouten	voor 1 boterham	10	0,3	2	71	20	–
smeerleverworst	voor 1 boterham	20	0,3	2	30	30	1
varkensfricandeau	voor 1 boterham	22	0,5	5	120	60	–
Broodbeleg, zoet							
appelstroop	voor 1 boterham	20	–	–	120	20	13
chocoladehagelslag, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladehagelslag, puur	voor 1 boterham	15	–	1	130	30	10
chocoladepasta, melk	voor 1 boterham	15	–	–	50	20	9
chocoladepasta, puur	voor 1 boterham	15	–	–	100	20	8
honing	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	12
jam	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	9
jam light, halfzoet	voor 1 boterham	15	–	–	20	–	4
keukenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	100	10	16
muisjes	voor 1 boterham	15	–	–	30	10	14
vruchtenhagel	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Broodbeleg, overige							
pindakaas	voor 1 boterham	20	0,2	5	120	60	2
salade, eier	voor 1 boterham	25	0,3	2	20	20	1
salade, komkommer, selderij	voor 1 boterham	25	0,4	–	30	10	2
salade, vis	voor 1 boterham	25	0,4	2	50	40	2
salade, vlees	voor 1 boterham	25	0,4	1	30	20	2
sandwichspread, gemiddeld	voor 1 boterham	15	0,2	–	20	10	2
zuivelspread	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
Dranken							
advocaat	1 glaasje	50	0,1	2	30	40	12
appelsap	1 glas	150	–	–	150	10	17
bier, pils, oudbruin, alcoholvrij	1 glas	200	–	1	70	30	11
cappuccino, vers bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	70	3
cappuccino, oplospoeder bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	60	6
cola	1 glas	150	–	–	–	20	16
cola light	1 glas	150	–	–	–	20	–
dubbeldrank	1 glas	150	–	–	140	10	18
frisdrank, bijvoorbeeld sinas, cassis, 7-up	1 glas	150	–	–	–	–	14
frisdrank, light, bijvoorbeeld sinas, cassis, 7-up	1 glas	150	–	–	–	–	0
fruitdrank, bijvoorbeeld dubbelfrisss	1 glas	150	–	–	30	–	13
fruitdrank, light, bijvoorbeeld dubbelfrisss light	1 glas	150	–	–	40	–	6
ijsthee	1 glas	150	0,1	–	–	–	11
ijsthee light	1 glas	150	0,1	–	–	–	–
jenever, cognac, Berenburg, rum, whiskey	1 glaasje	50	–	–	–	–	–
koffie	1 kopje	125	–	–	100	–	–
koffie, espresso	1 kopje	50	–	–	40	–	–
limonadesiroop	voor 1 glas	35	–	–	30	–	19
limonadesiroop light	voor 1 glas	35	–	–	30	–	–
port	1 glas	75	–	–	70	10	10
sherry	1 glas	75	0,1	–	50	10	2
sinaasappelsap	1 glas	150	–	1	250	30	14
thee	1 kopje	125	–	–	10	–	–
tomatensap	1 glas klein	100	0,9	1	210	20	3
vruchtensap, gemiddeld	1 glas	150	–	1	210	20	15
wijn, rode	1 glas klein	100	–	–	70	10	3
wijn, droge witte	1 glas klein	100	–	–	90	10	1
ijskoffie	1 glas	150	0,2	4	200	120	15

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Fruit							
fruit, citrus, gemiddeld	1 stuks	125	–	1	200	30	11
fruit, gemiddeld (exclusief citrusfruit)	1 stuks	125	–	1	260	20	17
fruit, gemiddeld (inclusief citrusfruit)	1 stuks	125	–	1	230	30	14
aardbeien	1 schaaltje	100	–	1	180	30	5
abrikozen, gedroogd	1 stuks	3	–	–	50	–	2
abrikozen, vers	1 stuks	20	–	–	60	–	2
ananas, vers	1 schijf	100	–	1	120	10	12
appel, zonder schil	1 stuks middel	120	–	–	120	10	14
appelmoes	1 groentelepel	75	–	–	70	10	13
avocado	1 halve	80	–	2	300	30	1
banaan	1 stuks klein	100	–	1	370	30	20
blauwe bessen	1 schaaltje	100	–	1	90	10	11
bosbessen	1 schaaltje	100	–	1	80	20	6
bramen	1 schaaltje	125	–	1	230	30	6
citroensap	1 eetlepel	15	–	–	20	–	1
compote, vruchten op siroop, gemiddeld	1 schaaltje	125	–	1	80	10	22
druiven, witte of blauwe	1 trosje middel	120	–	1	280	30	20
druiven, witte of blauwe	1 stuks	5	–	–	10	–	1
frambozen	1 schaaltje	100	–	1	230	30	5
granaatappel		150	–	2	330	30	26
grapefruit	1 stuks	150	–	1	250	20	10
kaki, sharonfruit	1 stuks	125	–	1	230	20	23
kersen	1 schaaltje	160		1	250	10	12
kiwi, geel, groen zonder schil	1 stuks	75	–	1	230	20	8
kruisbessen	1 schaaltje	125	–	1	250	40	11
mandarijn	1 stuks middel	60	–	–	90	10	6
mango	1 halve	140	–	1	200	20	20
meloen, netmeloen	1 schijf	120	–	1	240	10	7
meloen, suikermeloen	1 schijf	150	0,1	1	530	30	9
meloen, watermeloen	1 schijf	150	–	1	240	20	12
nectarine	1 stuks	110	–	1	200	30	7
papaja	1 schaaltje	150	–	1	250	20	8
passievrucht	1 stuks	15	–	–	40	10	1
peer, zonder schil	1 stuks middel	180	–	1	240	20	21
perzik, zonder schil	1 stuks middel	110	–	1	200	20	9
pruim met schil	1 stuks	40	–	–	80	10	3
pruim, gedroogd	1 stuks	6	–	–	50	–	3
rode bessen	1 schaaltje	100	–	1	300	40	4
rozijnen	1 eetlepel	12	–	–	100	10	9
sinaasappel	1 stuks middel	130	–	2	230	30	10
Groente en peulvruchten							
groente, gekookt zonder zout; gemiddeld	1 groentelepel	55	0,1	1	120	20	2
andijvie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	100	20	1
andijvie, rauw		100	0,1	2	250	40	1
asperges, blik of glas	5 dunne	30	0,2	–	60	10	1
asperges, rauw		100	–	1	200	60	3
aubergine, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	120	10	2
aubergine, rauw		100	–	1	200	10	3
bieten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	170	20	5
bleekselderij, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	0,1	1	180	20	1
bleekselderij, rauw	1 stengel	60	0,1	1	190	20	1
bloemkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	2	120	30	2
bloemkool, rauw		100	–	2	300	50	3
boerenkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	85	–	3	190	40	1
boerenkoolstamppot, zonder zout	1 groentelepel	110	–	2	310	40	13
broccoli, rauw		100	–	3	230	70	1
broccoli, zonder zout gekookt	1 groentelepel	50	–	2	200	50	–
champignons, rauw		100	–	2	320	80	–
chinese kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	150	30	2
chinese kool, rauw		100	–	1	250	50	2
courgette, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	160	30	1
courgette, rauw		100	–	1	200	20	2
groene kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
kikkererwten, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	55	–	4	120	70	8
komkommer, rauw zonder schil	1 schaaltje	115	–	1	170	30	3
koolraap, gekookt zonder zout	1 groentelepel	30	–	–	50	10	2
koolrabi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	250	30	2
kousenband, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	200	30	1
linzen, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	70	–	6	460	110	8
paprika gekookt, geel, groen, rood, gemiddeld	1 groentelepel	65	–	1	120	20	3
paprika gekookt, geel	1 groentelepel	65	–	1	160	20	3
paprika gekookt, groen	1 groentelepel	65	–	1	80	10	2

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
paprika gekookt, rood	1 groentelepel	65	–	1	130	20	3
paprika rauw, geel		100	–	1	220	30	4
paprika rauw, groen		100	–	1	180	20	3
paprika rauw, rood		100	–	1	300	30	4
paprika rauw, geel, groen, rood gemiddeld		100	–	1	250	30	5
peultjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	100	10	2
peultjes, rauw		100	–	2	250	30	5
peulvruchten (witte/bruine bonen, kapucijners) uit blik of pot, met zout	1 opscheplepel	60	0,3	4	160	60	9
peulvruchten (witte/bruine bonen, kapucijners) gekookt, zonder zout of uit blik of pot zonder zout	1 opscheplepel	60	–	5	200	90	9
postelein, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	0,1	1	640	60	1
prei, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	1	180	20	2
prei, rauw		100	–	2	230	30	4
raapstelen, rauw		100	0,1	2	300	50	1
rabarbermoes met suiker	1 schaaltje	200	–	–	420	40	38
radijs	2 stuks	16	–	–	40	–	1
rode kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	120	10	1
rode kool, rauw		100	–	2	300	30	3
savooiekool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
sla, rauw	1 schaaltje	35	–	–	100	10	–
snijbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	90	20	1
sperziebonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	110	20	1
sperziebonen, rauw		100	–	2	250	50	2
spinazie, à la crème, diepvries	1 groentelepel	80	0,5	2	240	70	4
spinazie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	2	330	60	1
spitskool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	60	10	1
spruitjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	2	290	60	4
stamppot, zonder vlees, zonder zout; gemiddeld, excl. zuurkool	1 groentelepel	110	–	2	300	40	13
stamppot zuurkool, zonder vlees	1 groentelepel	110	0,2	2	270	40	11
taugé rauw		100	–	2	120	40	3
tomaat	1 stuks middel	89	–	–	170	20	2
tuinbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	3	200	50	2
ui, rauw	1 kleine	57	–	1	110	20	4
venkel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	200	20	1

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
venkel, rauw		100	–	1	400	50	2
witlof, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	1	130	20	1
witlof, rauw		100	–	1	190	30	2
witte kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	–	70	10	1
witte kool, rauw		100	–	2	200	30	4
wortelen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	–	120	10	3
wortelen, rauw		100	0,1	1	270	30	5
zuurkool, gekookt,	1 groentelepel	60	0,4	1	80	20	1
zuurkool, rauw		100	1,5	1	210	30	1
Kant-en-klaar maaltijden							
babi pangang, zonder rijst, met zout bereid	1 aardappellepel	50	0,4	5	130	50	4
bami goreng, zonder ei, met zout bereid, koelvers	1 aardappellepel	60	0,3	4	40	40	16
nasi goreng met ei, met zout bereid, koelvers	1 aardappellepel	60	0,6	4	30	40	11
bruine bonen met rijst, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,3	5	120	50	10
groenteschotel met vlees, türlü, Turks bereid	1 aardappellepel	60	0,5	2	170	?	4
groente-vlees schotel, Moksi alesi, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,8	3	120	50	9
hartige taart, bladerdeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	4,6	30	480	580	39
hartige taart, brooddeeg, groente, kaas, ei	1 portie	335	3,4	28	470	530	45
lasagne met saus en vlees met zout bereid, koelvers	1 portie	400	3,1	32	900	410	36
noodle soep, kant en klaar	1 kop	175	1,6	3	50	40	20
pannenkoek, klein	1 stuks	70	0,4	5	120	110	19
pizza hawaï, diepvries	1 stuks	350	3,5	30	600	410	96
pizza met groente en kaas, diepvries	1 stuks	350	3,3	33	590	470	91
pizza met vis, diepvries	1 stuks	350	3,4	34	580	430	89
pizza met vlees	1 stuks	350	5,3	32	550	420	93
pizza salami, diepvries	1 stuks	350	4,3	35	620	390	96
pizza, Turkse, zonder toevoegingen	1 stuks	350	5,9	27	770	300	118
tjaptjoi zonder rijst, met zout bereid	1 aardappellepel	50	0,3	2	90	20	2
tortellini, koelverse maaltijd	1 stuks	400	0,5	8	100	120	24
Melk en melkproducten							
ayran, yoghurtdrank Turks	1 glas	150	0,5	3	140	100	3
chocolademelk	1 glas	150	0,2	5	290	140	18
crème fraiche	1 eetlepel	20	–	1	20	10	1
hangop	1 schaaltje	150	0,2	15	230	300	5

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
karnemelk	1 glas	150	0,1	5	200	140	5
karnemelk met vruchten	1 glas	150	0,2	5	210	120	12
koffiecreamer	voor 1 kopje	3	–	–	30	20	2
koffiemelk, halfvol, vol	1 cupje	8	–	1	30	20	1
kookroom	1 eetlepel	10	–	–	10	10	1
kwark, halfvolle	1 schaaltje	150	0,2	11	230	230	6
kwark, magere	1 schaaltje	150	0,2	13	240	150	7
kwark, volle	1 schaaltje	150	0,2	11	190	230	7
kwark, vruchten halfvolle	1 schaaltje	150	0,1	8	270	160	26
kwark, vruchten magere	1 schaaltje	150	0,2	10	220	120	21
kwark, vruchten volle	1 schaaltje	150	0,1	8	250	150	23
melk met fruit	1 glas	150	0,2	5	200	120	14
melk, volle, halfvolle	1 glas	150	0,2	5	240	160	7
pap, havermout zonder suiker	1 schaaltje	150	0,1	6	260	190	13
pap, rijst zonder suiker	1 schaaltje	150	0,3	5	200	130	18
pap, gemiddeld zonder suiker	1 schaaltje	150	0,2	5	230	160	15
pudding met vruchtensaus	1 schaaltje	150	0,3	5	150	90	32
pudding, gemiddeld	1 schaaltje	150	0,2	5	160	120	30
skyr naturel	1 schaaltje	150	0,2	16	?	?	6
slagroom, geklopt met suiker	1 toef	10	–	–	10	10	2
slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	–	–	10	10	–
sojamelk, naturel	1 glas	150	0,1	5	100	80	3
sojayoghurt	1 schaaltje	150	0,4	6	110	20	3
sojavla	1 schaaltje	150	0,2	5	120	110	20
vla, gemiddeld	1 schaaltje	150	0,2	3	190	110	22
vruchtenyoghurt	1 schaaltje	150	0,2	6	230	170	21
vruchtenyoghurt zonder toegevoegd suiker	1 schaaltje	150	0,2	6	220	130	8
yoghurt, magere, halfvolle, volle	1 schaaltje	150	0,2	6	230	160	6
yoghurt, Griekse volle	1 schaaltje	150	0,2	7	210	150	5
yoghurt, Turkse 4% vet	1 schaaltje	150	0,2	6	300	180	5
yoghurt, Turkse 10% vet	1 schaaltje	150	0,2	5	260	150	5
yoghurtdrank	1 glas	150	0,2	3	200	100	14
yoghurtdrank zonder toegevoegd suiker	1 glas	150	0,2	4	190	100	6
zure room (sour cream)	1 eetlepel	22	–	1	30	20	1

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Sauzen en smaakmakers							
aroma, strooi		1	0,6	–	–	–	–
aroma, vloeibaar	1 theelepel	4	0,8	–	–	–	–
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	0,4	–	30	10	3
augurk, zoetzuur	1 stuks	22	0,3	–	10	10	1
barbecuesaus	1 eetlepel	20	0,3	–	40	10	4
fritessaus, 25% olie	1 eetlepel	20	0,3	–	10	–	2
juspoeder	1 eetlepel	15	2,8	2	?	–	8
juspoeder, natriumarm	1 eetlepel	15	–	2	?	?	12
ketchup, curry	1 eetlepel	17	0,3	–	20	10	5
ketchup, hot	1 eetlepel	17	0,5	–	60	10	4
ketchup, tomaten	1 eetlepel	17	0,3	–	60	10	3
ketjap asin (zoute ketjap)	1 eetlepel	16	2,5	–	80	10	8
ketjap manis (zoete ketjap)	1 eetlepel	16	2,0	1	?	–	9
mayonaise	1 eetlepel	20	0,2	–	–	10	1
mosterd	1 theelepel	5	0,2	–	10	10	–
mosterd, natriumarm	1 theelepel	5	–	–	10	10	–
pesto groen	1 theelepel	5	0,1	1	10	10	–
piccalilly	1 eetlepel	20	0,2	–	10	–	2
sambal oelek	1 theelepel	3	0,3	–	10	–	–
satésaus	1 sauslepel	30	0,6	2	50	30	5
suiker	1 eetlepel	13	–	–	–	–	13
tomaten, gezeefd, gepeld, pak, blik		100	0,1	2	280	20	6
tomatenpuree (geconcentreerd)	1 eetlepel	25	0,1	1	260	20	3
zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10	0,1	–	10	–	1
zout		1	1,0	–	–	–	–
zout, light, zoals LoSalt en Jozo Light		1	0,3	–	370	–	–
zout, dieetzout, Herbamare natriumarm		1	–	–	510	–	–
basilicum, vers		10	–	–	30	–	–
bieslook, vers		10	–	–	40	10	1
gemberwortel		10	–	–	40	–	2
knoflook	1 teentje	5	–	–	20	10	2
koriander, vers		10	–	–	70	–	–
peterselie, vers		10	–	–	70	–	–
rode peper	1 stuks	12	–	–	50	–	1
selderij, blad vers		10	–	–	70	–	–

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Soepen							
bouillon gemaakt van bouillonkorrels/ bouillonblokje	1 glas	150	1,4	–	50	–	–
bouillon gemaakt van zoutarm bouillonkorrels/ bouillonblokje zonder toegevoegd kaliumzout	1 glas	150	0,2	1	30	–	1
bouillon gemaakt van zoutarm bouillonkorrels/ bouillonblokje met kaliumzout	1 glas	150	0,4	1	420	–	1
bouillonkorrels/poeder, met zout	1 theelepel	2	1,1	–	10	–	1
bouillonpoeder, natriumarm, met kaliumzout	1 theelepel	2	0,2	–	50	–	1
bouillontablet, met minder zout	1 stuks	10	3,8	1	50	20	2
bouillontablet, met zout	1 stuks	10	4,9	1	50	20	2
peulvruchtensoep met vlees, kant en klaar	1 kop/bord	250	1,7	16	840	300	23
peulvruchtensoep zonder vlees, kant en klaar	1 kop/bord	250	1,7	8	500	160	18
soep, gebonden met vlees en groente, met zout bereid; gemiddeld	1 kop/bord	250	1,6	7	480	150	8
soep, helder met vlees en groente, met zout bereid; gemiddeld	1 kop/bord	250	1,6	10	320	120	2
Cup-a-soup	1 kop	175	1,5	2	140	70	9
Tussendoortje, hartig							
amandelen	10 stuks	20	–	4	160	130	1
bamibal	1 stuks	80	1,6	6	130	70	24
bitterbal	1 stuks	17	0,3	2	20	10	4
borrelnootjes	1 eetlepel	12	0,2	2	40	20	5
chips	1 handje	10	0,1	1	110	20	6
frikandel	1 stuks	72	1,8	10	150	150	5
japanse mix, met pinda's	1 handje	25	0,3	3	60	40	19
japanse mix, zonder pinda's	1 handje	10	0,2	1	10	10	9
knakworst, blik	1 stuks	20	0,4	3	20	30	1
kroepoek	10 stuks	10	0,2	–	10	10	6
kroket	1 stuks	65	0,9	6	70	50	14
loempia	1 stuks	150	1,5	9	210	120	32
nasischijf	1 stuks	66	2,2	4	280	70	20
noten, gemengd, gezouten	1 eetlepel	20	0,1	4	140	100	2
noten, gemengd, ongezouten	1 eetlepel	20	–	4	140	100	2
olijven	5 stuks klein	10	0,3	–	10	–	–
pinda's, gezouten	1 eetlepel	20	0,2	5	130	90	3
pinda's, ongezouten	1 eetlepel	20	–	5	150	90	2

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
popcorn, naturel	1 handje	10	–	1	20	30	7
popcorn, zoet	1 handje	10	–	1	20	20	8
worstenbroodje	1 stuks	75	1,2	9	150	90	26
saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,1	5	90	90	20
Tussendoortje, zoet							
amandelbroodje	1 stuks	60	0,3	4	120	90	23
appeltaart	1 punt	115	0,3	4	130	60	37
baklava	1 stukje	30	0,1	3	10	40	15
banketstaaf, banketletter	1 stukje	25	0,1	2	50	40	10
biscuit	2 stuks klein	10	0,1	1	40	20	8
biscuit, volkoren/tarwe	1 stuks	10	0,1	1	20	30	7
bladerdeeg, diepvries	1 plakje	40	0,6	3	20	20	16
bonbon	1 stuks	15	–	1	40	20	8
boterkoek	1 blokje	20	0,1	1	20	10	10
cake	1 plak	30	0,3	2	30	40	13
candybar, mars	1 stuks	50	0,2	2	130	60	35
candybar, snickers	1 stuks	50	0,3	4	160	90	30
chocoladereep, melk	1 reep gemiddeld	75	0,1	5	300	150	39
chocoladereep, puur	1 reep gemiddeld	75	–	5	300	110	35
eierkoek	1 stuks klein	30	0,1	2	30	30	20
gevuld speculaas	1 blokje	24	0,2	2	50	40	11
gevulde koek	1 stuks	60	0,2	4	90	80	36
ijs, room	1 bolletje	50	0,1	2	100	40	12
ijs, sorbet	1 bolletje	50	–	–	50	20	15
ijs, water	1 stuks gemiddeld	55	–	–	20	–	10
koekje, allerhande, speculaasje	1 stuks	10	–	1	10	10	6
kwarktaart	1 punt	115	0,3	6	140	120	25
monchoutaart	1 punt	115	0,3	3	130	90	38
moorkop	1 stuks	100	0,3	5	110	80	18
mueslireep	1 stuks	25	0,3	2	130	90	13
spekkoek	1 puntje	33	0,1	2	20	30	8
stroopwafel	1 stuks gemiddeld	30	0,2	1	30	20	21
tompouce	1 stuk	80	0,4	3	50	40	29
puddingbroodje	1 stuks	100	0,5	5	150	100	38
slagroomsoesje	1 stuks	20	0,1	1	20	20	3
slagroomtaart	1 punt	100	0,2	5	130	140	31
krenten, gedroogd	1 eetlepel	12	–	–	80	10	9

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Vis, schaal- en schelpdieren							
gamba, gepeld	1 stuks	30	0,7	6	40	40	–
garnalen, Hollandse gepeld	10 stuks	5	0,1	1	10	10	–
haring, gezouten	1 stuks	75	2,1	13	220	220	2
haring, zure	1 stuks	75	1,5	12	40	110	–
kibbeling	1 portie	145	1,6	32	500	180	3
lekkerbekje	1 stuks	145	1,6	32	500	180	3
makreel, gerookt	voor 1 snee	40	0,7	8	130	90	–
makreel, gerookt		100	1,9	21	320	240	–
makreel, gestoomd	voor 1 snee	40	0,3	8	120	80	–
makreel, gestoomd		100	0,6	20	290	210	1
mosselen, gekookt, zonder schelp	1 stuks, gemiddeld	5	–	1	10	10	–
mosselen, gekookt		100	1,0	17	210	230	7
paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0,1	2	20	20	–
paling, gerookt		100	1,5	19	200	180	–
tonijn uit blik		100	0,8	26	250	190	–
tonijn uit blik	voor 1 snee	25	0,2	6	60	50	–
vis, vers; gemiddeld		120	0,4	22	360	230	–
vis, vers, mager; zonder zout bereid		120	0,3	23	330	190	–
vis, vers, vet; zonder zout bereid		120	0,6	21	390	270	–
visstick	1 stuks	25	0,2	4	60	30	3
zalm, blik	voor 1 snee	55	0,5	11	170	90	–
zalm, blik		100	1,0	20	320	170	–
zalm, gerookt	voor 1 snee	25	0,8	5	120	80	–
zalm, gerookt		100	3,3	22	490	320	1

Voedingsmiddel	*Eenheid*	*Hoeveelheid gram/ml*	*Zout gram*	*Eiwit gram*	*Kalium mg*	*Fosfaat mg*	*Koolhydraten gram*
Vlees, kip en vleesvervangers							
vlees, gemiddeld vet; bereid, zonder zout		80	0,2	22	380	200	–
vlees, mager; bereid, zonder zout		80	0,1	26	410	210	–
ei	1 stuks medium	50	0,2	6	70	120	–
falafel		100	1,2	7	140	70	21
kipfilet, rauw, zonder zout		100	0,1	23	350	220	–
Quorn fijngehakt		100	1,3	13	100	200	6
Quorn stukjes, onbereid		100	0,9	14	160	190	6
Quorn, gepaneerde burger, onbereid	1 stuks	110	2,2	16	120	190	21
rookworst		100	2,0	15	350	230	2
saté, kip of varkens met saus	1 stokje	47	0,7	6	150	100	4
tahoe, bereid	1 plak	75	–	9	40	–	1
tempeh, bereid	1 plak	75	–	9	130	60	4
Valess, gevulde filet, onbereid	per stuk	100	1,1	10	350	580	17
Valess, kaasvariatie, onbereid	per stuk	100	1,1	13	350	580	13
Valess, schnitzel, onbereid	per stuk	90	1,1	11	320	520	12

NOTITIES

NOTITIES

NOTITIES

MEER WETEN?

Kijk op **www.nieren.nl/dieet** voor nog meer informatie over voeding en dieet bij chronische nierschade. Hier vindt u ook kooktips. Kijk voor meer recepten op **www.nieren.nl/recepten**

De informatie in dit boekje is gebaseerd op de informatie van **nieren.nl**. Kijk op **nieren.nl** welke deskundigen er aan de informatie meewerkten.

Hebt u een algemene vraag over nieren, nierziekten en behandeling?
Stuur een email naar infonierziekten@nierstichting.nl of bel de Nierstichting infolijn (gratis) 0800 388 00 00

Wilt u als nierpatiënt, naaste of nierdonor juridisch advies, praktische ondersteuning of informatie over financiële hulp?
Bel het Steun- en adviespunt (STAP) van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) en de Nierstichting 035 693 77 99

Wilt u een vraag stellen aan of wilt u praten met een ervaringsdeskundige?
Kijk op **www.nieren.nl/groepen**
of bel met de NVN-Luistertelefoon (gratis) 0800 022 66 67

nieren.nl
vergroot je kennis, deel je ervaring

info@nieren.nl | www.nieren.nl

Nieren.nl is een online platform voor mensen met chronische nierschade, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. Met uitgebreide informatie over (leven met) nierziekte en een online community.

Nieren.nl is een initiatief van:

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Een nierziekte beperkt je leven enorm. Daarom strijdt de Nierstichting elke dag voor het voorkomen van nierschade. Voor een kortere wachtlijst voor donornieren. Voor een draagbare kunstnier. Voor een betere behandeling voor alle nierpatiënten. En voor de genezing van nierziekten.

www.nierstichting.nl

nvn nierpatiënten vereniging nederland

De Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is de landelijke vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Samen met hen zet de NVN zich in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg.

www.nvn.nl

maart 2020