

Dieetpaspoort bij nierfalen

De nieren zorgen onder andere voor de uitscheiding van afvalstoffen. Als uw nieren minder goed werken, blijven die afvalstoffen in het bloed achter. Dit kan tot vele klachten leiden (moeheid, misselijkheid, verminderde eetlust, jeuk, hoofdpijn). Door het aanpassen van uw voeding kunt u de aanmaak van afvalstoffen beperken. Ook kan een dieet in sommige gevallen de achteruitgang van de werking van de nieren vertragen.

Al in een vroeg stadium is een zoutbeperking belangrijk. Daarnaast is het belangrijk om op uw eiwitinname te letten: niet te veel, maar ook niet te weinig. Afhankelijk van de bloedwaarden kan een kaliumbeperking noodzakelijk zijn.

Dieetadviezen bij chronische nierschade

- Zout (natrium): een beperking van 5-6 gram zout = 2000–2400 mg natrium per dag.
- Eiwit: algemeen geldt 0,8 gram per kg lichaamsgewicht. De diëtist geeft aan hoeveel gram eiwit u per dag nodig heeft.
- Kalium: is het kaliumgehalte in het bloed hoger dan 5 mmol/l, dan is het nodig om de hoeveelheid kalium in de voeding te beperken naar 2000-3000 mg per dag.
- Vocht: drink tenminste 1½-2 liter vocht per dag.

Zout - natrium

Natrium is een onderdeel van keukenzout. Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt. Een van de functies van natrium is het regelen van de waterhuishouding van het lichaam. Als de nieren minder goed werken blijft er te veel natrium in het lichaam achter. Het lichaam bevat dan meer vocht. De gevolgen hiervan kunnen zijn: dorst, vocht vasthouden, hoge bloeddruk. Bij nierziekten is er voldoende bewijs dat een zout-/natriumbepierking verdere nierschade kan vertragen. Ook werken bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen beter bij een zout-/natriumbepierking. Andere soorten zout, zoals zeezout, Himalaya zout en knoflookzout bevatten ook veel natrium.

Tips:

- Bereid en/of koop alle gerechten zonder zout. Brood en de meeste soorten broodbeleg kunt u normaal gebruiken.
- Maak gebruik van ongezoeten (dieet)margarine, (dieet)halvarine of bak- en braadvet.
- Vermijd het gebruik van zoute producten zoals: bouillonblokjes, – poeder en bouillon uit een potje, chips, haring (zowel zure als zoute), jus- en sauspoeder, soep uit blik of pakje, snacks (kroket, frikandel), pizza, rauwe ham, rookvlees, zoutjes en kant-en-klaar maaltijden.
- Groenten en peulvruchten uit blik of glas bevatten veel zout/natrium. Kies voor verse groenten of diepvriesgroenten.
- U kunt de voeding smakelijker maken door kruiden en specerijen te gebruiken. Kruidenmengsels (bijvoorbeeld vleeskruiden) kunnen zout bevatten. Er zijn kruidenmengsels zonder zout verkrijgbaar.

Test uw kennis en ga aan de slag met de kruidenwijzer, de zoutvergelijker, de zoutquiz of de zoutmeter op <https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/tools/>

Eiwit

Eiwit is een bouwsteen voor onze lichaamscellen. Iedere dag moeten er lichaamscellen worden vervangen als gevolg van slijtage. De voeding levert eiwitten. Met name vlees, vis, kip, ei, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, noten en peulvruchten zijn eiwitrijk. De afvalstoffen van de eiwitten worden uitgescheiden door de nieren. Bij onvoldoende nierfunctie gaan de afvalstoffen zich ophopen in het bloed en kunnen vele klachten ontstaan. Om dit te voorkomen dient de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit te bevatten. Dat wil zeggen, voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren, maar niet zoveel dat de afvalstoffen (ureum) in uw bloed te hoog worden.

Minder eetlust – voldoende energie (calorieën)

Bij chronische nierschade kunt u minder zin in eten hebben door smaakveranderingen, misselijkheid en braken. Deze klachten kunnen ontstaan door het ophopen van afvalstoffen in het lichaam. Het is belangrijk dat u een goede voedingstoestand heeft en houdt. Bij een verslechterde voedingstoestand is het van belang deze bij u te verbeteren. Controleer daarom regelmatig uw gewicht. Valt u meer dan 3 kg af in een maand bespreek dit dan met uw arts of diëtist.

Voor meer informatie

Om zelf uw eet- en drinkpatroon te berekenen, kunt u gebruik maken van:

- De [eetmeter- app](#) van het Voedingscentrum
- de [analysetabel](#) van nieren.nl

Via [nierstichting.nl](#) kunt u folders (digitaal of per post) bestellen

- Kruidenwijzer
- De ongezouten waarheid
- Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken
- Aan de slag met minder zout.

U kunt ook bij uw diëtist terecht voor meer informatie.