

Dieetpaspoort bij peritoneaal dialyse

Peritoneale dialyse (PD) is een behandeling die een deel van uw nierfunctie overneemt. U krijgt hierbij spoelvoeistof in uw buik. De spoelvoeistof bevat veel glucose. Uw buikvlies filtert dan 24 uur per dag uw bloed. Bij peritoneale dialyse is het eten van voldoende eiwitten belangrijk. De meeste mensen die dialyseren krijgen het advies om extra eiwitten te gaan eten. Daarnaast is een zout-/natriumbeperking en soms een vochtbeperking nodig. Afhankelijk van de bloedsuikerslagen is een kaliumbeperking nodig. In de spoelvoeistof zit glucose. Daardoor krijgt u extra energie (calorieën) binnen. Mogelijk moet u daar rekening mee houden.

Welk dieet u nodig heeft hangt af van uw persoonlijke situatie:

- hoeveel glucose er in uw spoelvoeistof zit (er zijn verschillende soorten spoelvoeistoffen)
- hoeveel u nog plast
- uw bloedwaarden (kalium, fosfaat en afvalstoffen zoals ureum).

Extra energie via spoelvoeistof

Er zijn verschillende soorten spoelvoeistoffen. Sommige bevatten glucose (suiker). Een deel van de glucose wordt opgenomen in de bloedbaan. U krijgt zo ongemerkt extra energie binnen. Per dag neemt het lichaam 300 tot 500 calorieën op uit de spoelvoeistof. De hoeveelheid spoelvoeistof (gemeten per liter) kan verschillen. Spoelvoeistof met meer glucose (per liter) werkt beter om vocht uit het lichaam te verwijderen. Maar uw lichaam neemt ook meer calorieën op naarmate de spoelvoeistof (per liter) meer glucose bevat. Veel mensen die met PD starten, komen in gewicht aan door de opname van glucose uit de spoelvoeistof. Voorkom (extra) overgewicht. Het is verstandig om samen met uw diëtist te kijken wat deze eventuele extra energie-opname voor u betekent. Zo voorkomt u dat u ongewenst zwaarder wordt. Dat is extra belangrijk als u al overgewicht had voordat u startte met PD, of als u in aanmerking wilt komen voor transplantatie.

Goed eten voor goede conditie

Het is belangrijk dat u probeert uw dieet te volgen. Peritoneale dialyse is een behandeling die veel van het lichaam vraagt. Als u te weinig eiwit, energie of andere voedingsstoffen binnenkrijgt, is het moeilijker om de dialyse vol te houden. Ondervoeding komt regelmatig voor onder mensen die dialyseren. Dan kunnen lichamelijke problemen ontstaan door voedingstekorten, zoals infecties en achteruitgang van de conditie.

Dieetadviezen bij peritoneaal dialyse

- Eiwit: 1.0-1.2 gram per kg/lichaamsgewicht. De diëtist geeft aan hoeveel gram eiwit u per dag nodig heeft.
- Zout (natrium): een beperking van 5-6 gram zout = 2000-2400 mg natrium.
- Kalium: is het kaliumgehalte in het bloed hoger dan 5.5 mmol/l, dan is het nodig om de hoeveelheid kalium in de voeding te beperken naar 2000-3000 mg per dag.
- Vocht: de beperking is afhankelijk van de mogelijkheid tot onttrekken van vocht uit het lichaam door de peritoneale dialyse en de (nog) eigen urineproductie. Algemeen geldt het advies om niet meer dan 1½-2 liter per dag te drinken. Zie voor adviezen bij 'Tips bij vochtbeperking'.

- Fosfaat: het is belangrijk om de fosfaatbindende medicatie op de juiste wijze te verdelen en in te nemen.

Eiwitverrijkt dieet

Bij peritoneale dialyse is het belangrijk dat u ruim voldoende eiwitten eet. Een peritoneale dialysepatiënt heeft 1.0-1.2 gram eiwit/kg gewicht nodig, dit is een eiwitverrijkt dieet. Met de dialyse worden namelijk aminozuren (bouwstoffen van de eiwitten) uitgespoeld; deze moeten met de voeding weer aangevuld worden. Onderzoek heeft aangetoond dat dialysepatiënten die de geadviseerde hoeveelheid eiwit eten, meestal in een betere voedingstoestand zijn dan patiënten die weinig eiwit eten.

Adviezen:

- Neem bij voorkeur hartig beleg (kaas of vleeswaren) op brood.
- Neem minimaal 3 glazen melk en/of melkproducten per dag.
- Neem minimaal 100 gram vlees, vis of kip per dag.
- Neem regelmatig een ei extra.
- Neem 2x daags een eiwitrijk tussendoortje, zoals een paar blokjes kaas, beschuit, cracker of enkele toastjes met kaas, een schaalte vla of pap of een beker melk.

Test uw eiwitinname en ga aan de slag op:

- www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf/

Zout - natrium

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. Natrium is een onderdeel van keukenzout. Andere soorten zout, zoals zeezout, Himalaya zout en knoflookzout bevatten ook veel natrium.

Tips:

- Bereid en/of koop alle gerechten zonder zout, omdat zout veel natrium bevat.
- 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 en –poeder en bouillon uit een potje, chips, haring (zowel zure als zoute), jus- en sauspoeier, soep uit blik of pakje, snacks (kroket, frikandel), pizza, rauwe ham, rookvlees, zoutjes en kant-en-klaar maaltijden.
- U kunt de voeding smakelijker maken door kruiden en specerijen te gebruiken. Kruidenmengsels (b.v. vleeskruiden) kunnen zout bevatten. Er zijn kruidenmengsels zonder zout verkrijgbaar.
- Groenten en peulvruchten uit blik of glas bevatten veel zout/natrium. Kies voor verse groenten of diepvriesgroenten.

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/>

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.