

Dieetpaspoort bij hemodialyse

Hemodialyse (HD) is een behandeling die een deel van de nierfunctie overneemt. Bij hemodialyse 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-/natriumbepierking en vaak een vochtbepierking nodig. Afhankelijk van de bloedsuikerslagen is een kaliumbepierking nodig. Welk dieet voor u geldt, hangt af van uw persoonlijke situatie:

- Hoe vaak en hoe lang u dialyseert per week;
- Hoeveel u nog plast;
- Uw bloedwaarden (kalium, fosfaat en afvalstoffen zoals ureum).

Goed eten voor goede conditie

Het is belangrijk dat u probeert uw dieet te volgen. Hemodialyse 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 hemodialyse

- Eiwit: algemeen geldt 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 eigen urineproductie. Algemeen geldt een beperking van 800 ml + eigen urineproductie per dag. U heeft bijvoorbeeld een eigen urineproductie van 700 ml, dan mag u 1500 ml (800 + 700 ml) per dag drinken.
- Fosfaat: het is belangrijk om de fosfaatbindende medicatie op de juiste wijze te verdelen en in te nemen.

Eiwitverrijkt dieet

Bij hemodialyse is het belangrijk dat u ruim voldoende eiwitten eet.

Een hemodialysepatiënt 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.

Eiwitrijke producten zijn:

Vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk- en melkproducten, eieren, noten en peulvruchten.

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 schaalpje 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 sauspoeder, 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 ongezoeten 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.

www.mcl.nl