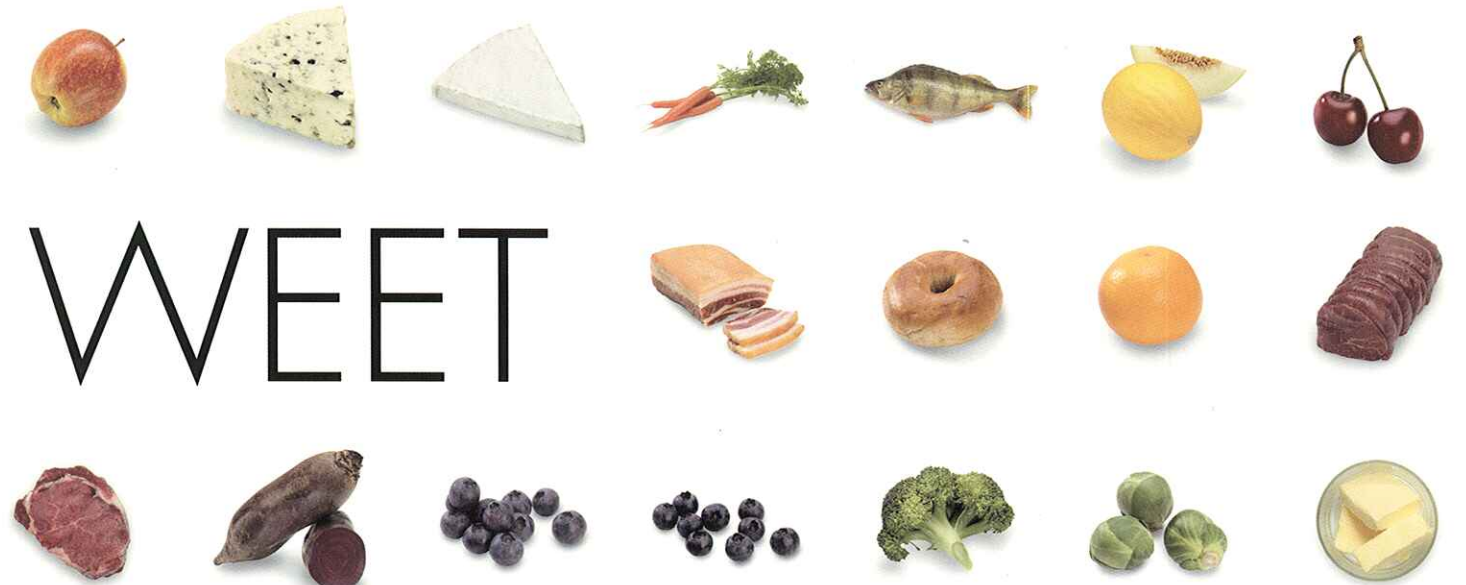


W E E T



W A T J E



E E T



TIPS EN TRICKS  
VOOR DIALYSEPATIËNTEN



## *Samenstelling van de werkgroep van de uitgave*

### **Wetenschappelijke coördinatie**

#### *Diëtisten:*

*Mme Myriam Autphenne U.L.B. Hôpital Erasme Bruxelles,*

*Mme Isabelle Coumanne CHU Sart Tilman Liège,*

*Mevr. Martine De Clercq Universitair Ziekenhuis Antwerpen,*

*Mme Karine Dequesne CHU Brugmann Bruxelles*

*Mme Véronique Deschamps Centre Hospitalier Régional de Huy,*

*Mevr. Fabienne Dupont Academisch Ziekenhuis V.U.B. Brussel,*

*Mme Christine Gilot Clinique Univ. St-Luc Bruxelles*

*Mme Hermine Hornick Clinique Saint-Louis Luxembourg,*

*Mme Flore Kirpach Clinique Saint-Louis Luxembourg,*

*Mme Anne-Marie Lauwers Cliniques Univ. St-Luc Bruxelles / KH Leuven dep. Rega. Leuven,*

*Mme Jacqueline Salée CHPLT Verviers,*

*Mme Francine Vanderspeeten CHR Citadelle Liège,*

*Mme Mercédès Vignoble Cliniques Univ. St-Luc Bruxelles*

### **Wetenschappelijke verificatie:**

#### *Nefrologen:*

*Dr. Jean-Marie Billiouw (O.L. Vrouwziekenhuis, Aalst) voorzitter Nederlandstalige Belgische Vereniging voor Nefrologie  
V.Z.W. Prof. Evenepoel (UZ Leuven)*

### **Verantwoordelijk uitgever**

*LEO Pharma N.V./S.A.*

*Sneeuwbeslaan 20*

*2610 Wilrijk*

*Tel. 03/740 78 68*

*Fax. 03/740 78 69*

*www.leo-pharma.be*

*Weet wat je eet – Tips en Tricks voor dialysepatiënten*

*Een uitgave van LEO Pharma*

*N.V./S.A. Oktober 2003*

*Teksten en beelden zijn exclusieve eigendom van LEO Pharma, en mogen noch gewijzigd, noch aangepast worden zonder uitdrukkelijke toelating*

*Prijs: 10 €*

# INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	4
I. WAT DOEN DE NIEREN?	5
II. BELANG VAN EEN AANGEPAST DIEET BIJ DIALYSE	5
III. EEN UITGEBALANCEERDE VOEDING	6
IV. HET DIEET STAP VOOR STAP	7
A. Kalium	7
A.1. Voedingsmiddelen zeer rijk aan kalium: te vermijden!	7
A.2. Essentiële voedingsmiddelen rijk aan kalium maar beperkt te gebruiken in overleg met de diëtiste	8
A.3. Schematische voorstelling van de toegelaten hoeveelheid kalium die je dagelijks mag gebruiken	9
A.4. Alternatieven om in je menu kaliumrijke voedingsmiddelen te vervangen	10
A.5. Kooktips voor groenten en aardappelen	10
B. Fosfor	11
B.1. Voedingsmiddelen zeer rijk aan fosfor: niet essentieel en dus te vermijden	11
B.2. Voedingsmiddelen zeer rijk aan fosfor: essentieel	11
C. Zout (Natrium)	14
C.1. Te grote zoutinname	14
C.2. Hoe de zoutinname beperken?	14
C.3. Waardoor vervangen?	14
C.4. Lekker koken met kruiden en specerijen	14
D. Vocht	15
E. Vetten	16
V. GOEDE VOEDING VOOR EEN OPTIMALE CONDITIE	17
A. Eiwitten	17
A.1. Hoeveelheid	17
A.2. Kwaliteit	18
B. Energie	19
B.1. Waaruit halen we energie?	19
B.2. Gebrek aan eetlust?	20
VI. HOE CONSTIPATIE VOORKOMEN?	21
VII. AANGEPASTE VOEDING VOOR DIABETESPATIËNTEN	22
VIII. DIALYSEGASTRONOMIE	23
A. Tafelgenoegens thuis	23
A.1. Lekker koken met kruiden en specerijen	23
A.2. Zelf recepten aanpassen	25
B. Goede keuze op recepties	29
C. Goede keuze in een restaurant en op bezoek	29
D. Wat met fast food?	31
E. Kant-en-klaar gekochte maaltijden	31
VOEDINGSMIDDELENTABELLEN	32

## INLEIDING

Uit onze dagelijkse omgang met dialysepatiënten bleek een grote nood te bestaan aan voedingsrichtlijnen die de moderne eet- en leefwijze met de dieetrestricties verzoenen. Dit boekje kan je hierbij helpen met extra veel tips en voorbeelden die het dieet aangenaam en smakelijk kunnen maken.

Bij het doorlopen van de gids zal je bovendien duidelijk worden waarom bepaalde voedingsmiddelen minder geschikt zijn en door welke je ze eventueel kan vervangen.

Wij hopen dat je aan dit werkje evenveel plezier beleeft als wij bij het samenstellen ervan.

De auteurs diëtisten

### *Dankwoord*

*De creatie van dit boek werd mogelijk gemaakt door de enthousiaste medewerking van het redactionele team. LEO Pharma dankt de diëtistes voor hun enorme inzet en hun niet aflatend enthousiasme voor dit project. Zonder hun medewerking had deze dieetgids niet tot stand kunnen komen.*

*Ook dank aan de Dr. Billiouw en Prof. Evenepoel voor het nalezen van de gids.*

LEO Pharma

## I. WAT DOEN DE NIEREN?

De nieren hebben verschillende functies, waaronder:

- het verwijderen van afvalstoffen uit het bloed
- het verwijderen van een teveel aan vocht
- het gezond houden van het beenderstelsel
- het controleren van de bloeddruk en de productie van rode bloedcellen.

Bij nierproblemen worden de afvalstoffen niet meer voldoende verwijderd.

Hierdoor stapelen deze afvalstoffen zich op in het bloed. Wanneer de nieren helemaal niet meer functioneren (eindfase nierfalen), wordt de nierfunctie overgenomen door dialyse of een niertransplantatie.

Dialyse vervangt de nierfunctie nooit volledig, maar verbetert wel de algemene conditie.

## II. HET BELANG VAN EEN AANGEPAST DIEET BIJ DIALYSE

Bij nierfalen heeft het lichaam problemen om de afvalstoffen en het teveel aan vocht te verwijderen.

Ook een teveel aan mineralen zoals kalium, natrium en fosfaat kunnen onvoldoende verwijderd worden.

Opstapeling van afvalproducten en mineralen kan jeuk, gewrichtspijn, vermoeidheid, hartritmestoornissen of gebrek aan eetlust veroorzaken. Op lange termijn kan dit ook leiden tot problemen zoals ernstige botontkalking.

Controle van de bloeddruk en aanmaak van rode bloedcellen (voorkomen van bloedarmoede) zullen door de nefroloog begeleid worden.

Het dieet bij dialyse is afhankelijk van:

- het soort dialyse (hemo- of peritoneale)
- het aantal dialysesessies per week
- eventuele andere aandoeningen (vb. diabetes)
- gewicht, lengte en fysieke activiteit (vb. werk, sport)
- de dagelijkse urineproductie
- de bloedwaarden (vb. ureum, kalium, fosfor...)

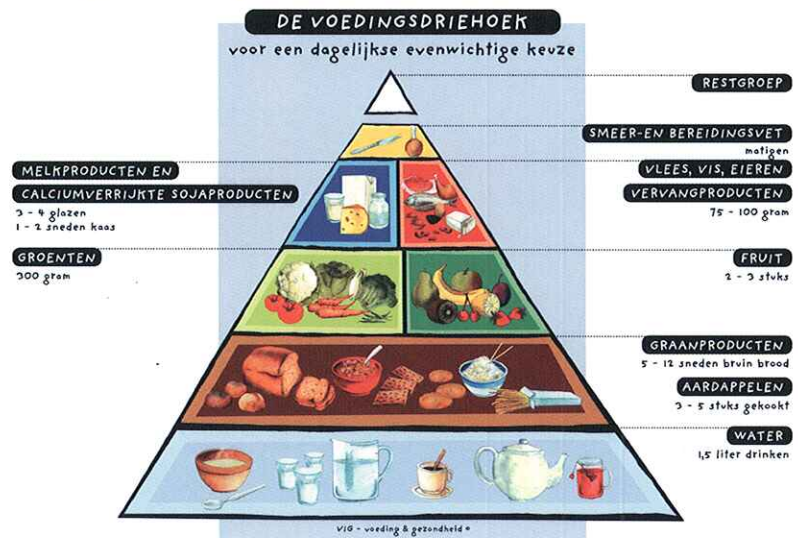
### III. EEN UITGEBALANCEERDE VOEDING

Goede voeding is essentieel voor een goede gezondheid, ook voor mensen met nierproblemen. De voedingsdriehoek helpt om een gezonde voeding samen te stellen. Voor nierpatiënten bestaat een aangepaste versie.

#### De klassieke voedingsdriehoek voor gezonde personen

Niet alle voedingsmiddelen bevatten alle voedingsstoffen. Zo bevat vlees, bijvoorbeeld ijzer en melk niet. Om alle noodzakelijke voedingsstoffen op te nemen, moeten we variëren.

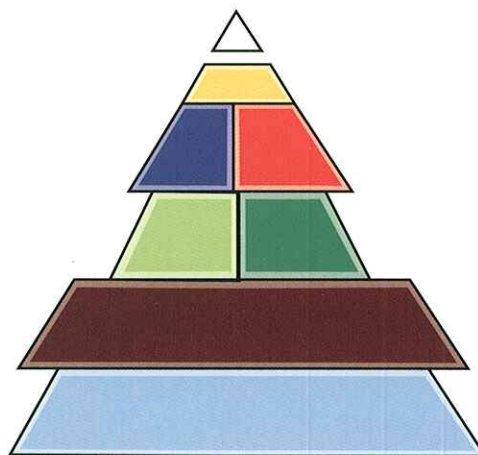
Met de voedingsdriehoek is het mogelijk om in één oogopslag te zien, hoe we gezond kunnen eten.



#### De aangepaste voedingsdriehoek voor hemodialysepatiënten

Voor mensen aan de dialyse is een aanpassing van de voedingsdriehoek nodig. Ondanks de nood aan extra energie en eiwit, is een beperking van kalium, fosfor en vocht aangewezen.

Je merkt dat er een beperking is van drank, groenten, fruit, melk en melkproducten. Bovendien houdt het dieet ook een zoutbeperking in. Hierover lees je verder meer.



## IV. HET DIEET STAP VOOR STAP

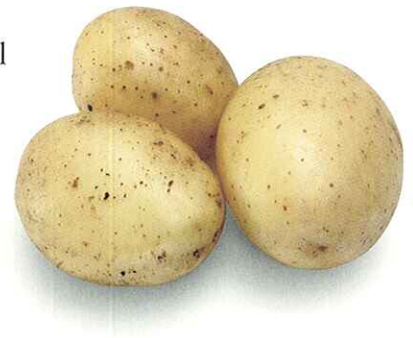
### A. Kalium

Kalium (symbool  $K^+$ ) is een zeer belangrijk mineraal; het helpt het hart goed te functioneren. Bij gezonde personen regelen de nieren de hoeveelheid kalium in het lichaam. Bij verminderde nierfunctie wordt het teveel aan kalium niet verwijderd en stapelt het zich op.

Wanneer de kaliumwaarde in het bloed te hoog of te laag is, kan dit een invloed hebben op de hartfunctie. Bij te hoge waarden bestaat zelfs het risico op een hartstilstand.

#### A.1. Voedingsmiddelen zeer rijk aan kalium: te vermijden!

- Granen en graanproducten  
Volkoren producten (volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren, zemelen...)  
Muesli, volkoren ontbijtgranen en ontbijtgranen met gedroogde vruchten
- Aardappelen  
Aardappelchips  
Kant en klaar gekochte frieten (bijv: van een frietkraam), aardappel in de schil
- Peulvruchten  
Alle gedroogde bonen, spliterwten, linzen, kikkererwten...
- Fruit  
Gedroogd fruit (bijv. rozijnen, dadels, vijgen, gedroogde pruimen)
- Noten, zaden en pitten  
Walnoten, hazelnoten, pindanoten (pindakaas), amandelen (marsepein, frangipane), studentenhaver  
Zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad, sesampasta, maanzaad...
- Dranken  
Sterke koffie (espresso, filters...)  
Alle verse of kant-en-klaar gekochte groente- en fruitsappen (bijv: tomatensap, appelsap, wortelsap, bietensap, bessensap, sinaasappelsap, druivensap, ananassap)
- Varia  
Producten op basis van cacao (chocolade, chocoladepasta, koekjes met chocolade, pralines)  
Dieetproducten "zonder zout" (zoals zoutarme kazen, zoutarme vleeswaren) en vervangzout



## A.2. Essentiële voedingsmiddelen rijk aan kalium maar beperkt te gebruiken in overleg met de diëtiste

Aardappelen, groenten en fruit zijn niet weg te denken uit onze dagelijkse voeding. Ze zitten boordevol vitaminen maar ook mineralen zoals kalium. Door een goede keuze, portiegrootte en correcte bereidingstechniek zijn ze best in het dialysedieet in te passen.

### Aardappelen

Aardappelen zijn bijzonder kaliumrijk maar kunnen door een juiste kooktechniek een deel van de kalium verliezen. Bekijk daarom zeker de rubrieken: hoeveelheden A.3, alternatieven A.4 en kooktips A.5.

Aardappelen	
Betere keuze	Minder goede keuze
Maximaal 150 g aardappelen	Meer dan 150 g aardappelen
Witte rijst	Aardappel in de schil
Witte deegwaren	Aardappelchips
Couscous	Kant-en-klaar gekochte frieten
Tarwekorrels	(bijv: van een frietkraam)



### Groenten en fruit

Volgende tabellen helpen je goed te kiezen voor groenten en fruit.

Verse groenten	
Betere keuze ( $\leq 350$ mg kalium/100 g)	Minder goede keuze ( $> 350$ mg kalium/100g)
Andijvie	Artisjok
Asperge	Avocado
Aubergine	Bamboescheuten
Bloemkool	Bleekselder en knolselder
Broccoli	Champignons, alle andere paddestoelen
Chinese kool	Ijsbergsla
Courgette	Koolrabi
Doperwtten	Pastinaak
Druivenblad	Postelein
Komkommer	Rammenas
Maïs	Schorseneren
Paprika (rood, groen, oranje, geel)	Spinazie
Prei	Spruiten
Pompoen	Sterkers
Radijs	Tuinbonen
Rode kool	Venkel
Savooikool	
Sla	
Snijbonen	
Sperziebonen	
Sojascheuten	
Sjalot	
Tomaat	
Ui	
Witloof	
Witte kool	
Wortelen	





Vers fruit	
Betere keuze ( $\leq 250$ mg kalium/100 g)	Minder goede keuze ( $> 250$ mg kalium/100g)
Aardbei	Abrikoos
Ananas	Banaan
Appel	Dadels
Bosbes	Granaatappel
Braambes	Guave
Citroen	Kiwi
Druif (wit en blauw)	Meloen (behalve netmeloen en watermeloen)
Framboos	Rabarber
Kaki	Zwarte bes
Kers	
Kruisbes	
Kumquat	
Lemmetje	
Limoen	
Lychee	
Mandarijn	
Mango	
Nectarine	
Netmeloen	
Papaja	
Peer	
Perzik	
Pruim	
Pompelmoes	
Rode bes	
Sinaasappel	
Veenbessen	
Verse vijgen	
Watermeloen	

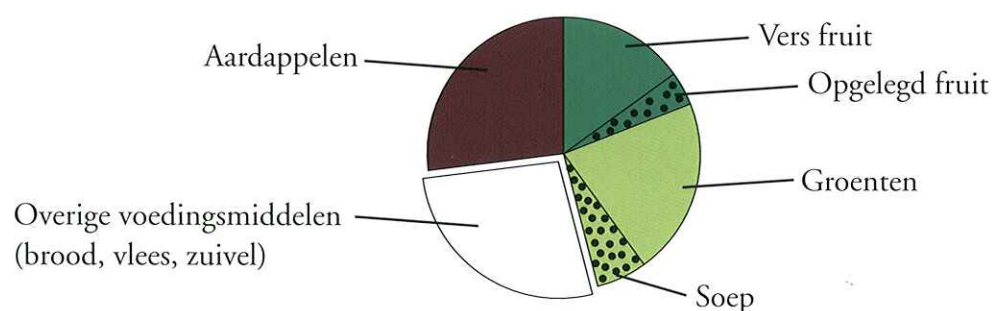


### A.3. Schematische voorstelling van de toegelaten hoeveelheid kalium die je dagelijks mag gebruiken.

Aanbevolen maximale inname van aardappelen, groenten en fruit per dag

- 150 g aardappelen (2 stuks ter grootte van een ei)
- 125 g opgelegd fruit (zonder het sap)
- 150 g vers fruit (1 stuk van de toegelaten soorten) (= de grootte van een gemiddelde appel) of het sap ervan
- 1 portie gekookte groenten of rauwkost (van de toegelaten soorten) (max. 150 g)
- soep: max. - 1 koffietas (1,5 dl)

Bovendien komt er dagelijks nog een gedeelte kalium uit brood, vlees en zuivel.



Hierbij valt reeds duidelijk op dat de aardappelen de grootste aanbrenger van kalium is. Wie meer fruit of groenten wil gebruiken kan best de aardappelen vervangen door kaliumarmere alternatieven zoals rijst en deegwaren.

#### A.4. Alternatieven om in je menu kaliumrijke voedingsmiddelen te vervangen

Als je...	Suggestie ...
...groenten gebruikt, zeer rijk aan kalium	vervang de aardappelen dan door witte rijst, deegwaren, couscous of tarwekorrels
...frietten wenst te gebruiken	kook ze dan eerst 2 min. in water, dep ze droog en bak ze dan pas in olie
...een volledig bord soep wenst te gebruiken	doe dit dan uitsluitend als vervanging van een warme maaltijd en gebruik er brood (eventueel met beleg) bij

Meer ideeën vind je in het hoofdstuk VIII. Dialysegastronomie, A. Tafelgenoegens thuis

#### A.5. Kooktips voor groenten en aardappelen

- Aardappelen

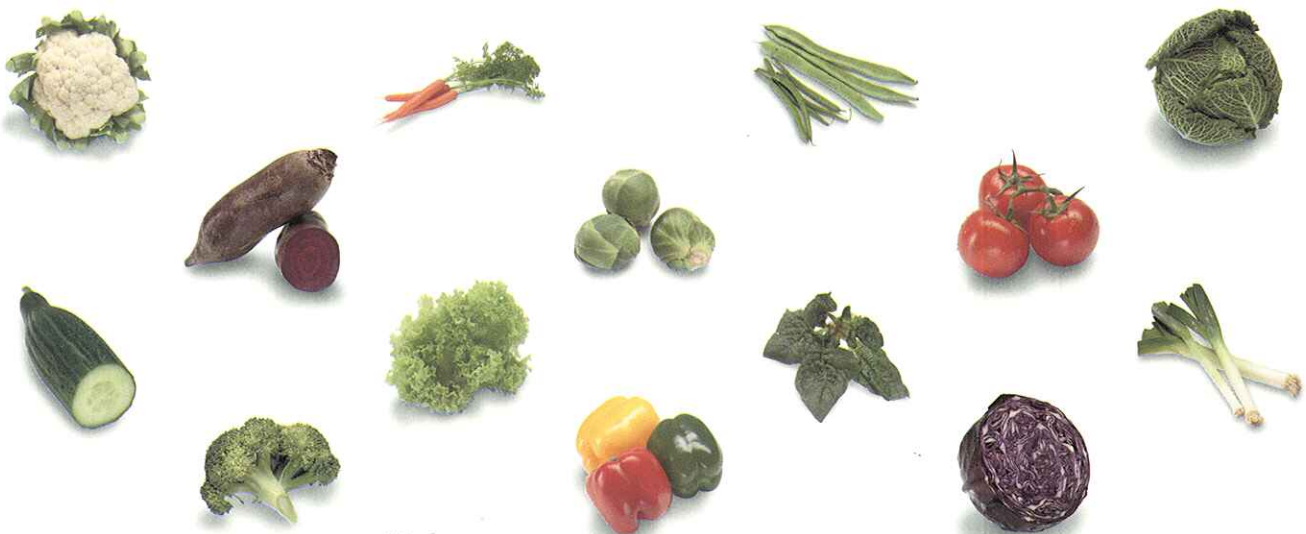
Schil ze steeds, snij ze in kleine stukken en kook ze twee maal in ruim water. Werk eventueel verder af tot puree, gebakken aardappelen of kroketten. Aardappelen in de schil gekookt, verliezen praktisch geen kalium en worden daarom best vermeden.

- Groenten

Maak ze schoon en snij ze in kleine stukjes. Kook ze in een ruime hoeveelheid water. Giet vervolgens het kookwater weg. Werk eventueel verder af met een beetje vetstof.

Vermijd koken in de microgolfoven, in een stoomapparaat, in een snelkookpan of bakken in de oven, wokken of römertopf.

Deze kooktechnieken kunnen enkel gebruikt worden voor het opwarmen van al geblancheerde en klaargemaakte aardappelen en groenten.



## B. Fosfor

Het teveel aan fosfor in het bloed kan zich als een calcium-fosforcomplex neerzetten in de weefsels. Dit kan klachten veroorzaken- zoals botpijnen, gewrichtspijnen en jeuk.

Tijdens de dialyse wordt een deel van het fosfor in je bloed verwijderd.

Ook via fosforbindende medicatie, voorgeschreven door de arts, zal een deel worden verwijderd. Deze maatregel volstaat echter niet, waardoor het erg belangrijk is om ook de opname van fosfor via je voeding te beperken.

Een goede kennis van fosforrijke en fosforarme **voedingsmiddelen** en een correct gebruik van de **fosfaatbinders** kan je helpen het fosforgehalte onder controle te houden.

Fosfor komt vrij verspreid in de meeste eiwitrijke levensmiddelen voor, zoals in kaas en andere melkproducten, vlees, vis, schaal- en schelpdieren, vleesvervangers, ei, peulvruchten en noten. Bovendien worden fosforzouten dikwijls door de industrie toegevoegd. Daarom is een juiste keuze van voedingsmiddelen echt nodig.

Niet-essentiële fosforrijke voedingsmiddelen kunnen zonder probleem geschrapt worden uit het menu.

Andere fosforrijke voedingsmiddelen zoals vlees bijvoorbeeld moeten zeker ingelast worden om een voldoende eiwitaanbreng te verzekeren.

Onthoud dat ook tussendoortjes zoals yoghurt, pudding, en kaas fosforrijk zijn en dat daarom fosfaatbinders ook dan nodig kunnen zijn. Bespreek dit zeker met je arts of diëtiste.

### B.1. Voedingsmiddelen zeer rijk aan fosfor: niet essentieel en dus te vermijden

- Cacaohoudende producten zoals chocolade, pralines, chocopasta, cacao poeder...
- Cola, bier, advocaat

### B.2. Voedingsmiddelen zeer rijk aan fosfor: essentieel

Maak een juiste keuze en hou rekening met de voorgeschreven hoeveelheden:

Brood, graanproducten	
Bij voorkeur te gebruiken	Minder goede keuze
Wit- of lichtbruin brood	Volkorenbrood
Gepelde (= witte) rijst	Ongepelde rijst
Fosforarme ontbijtgranen*, zoals klassieke cornflakes, Rice crispies, Honey pops, Frosties	Volkoren ontbijtgranen, zoals All Bran, muesli, krokante muesli, ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade
Witte deegwaren	Volkoren deegwaren



\* Indien je de ontbijtgranen met melk gebruikt, let dan op je maximaal toegelaten hoeveelheid melkproducten per dag



Fruit en groenten	
Bij voorkeur te gebruiken	Minder goede keuze
	Gedroogde vruchten Champignons



Vlees, vis, vleesvervangers, ei, peulvruchten en noten	
Bij voorkeur te gebruiken	Minder goede keuze
Rundvlees, kalfsvlees, lamsvlees, varkensvlees, gevogelte, paard, ree Eieren tot max. 2 per week Vleesvervanger: quorn Vis (vers en diepvries)	Orgaanvlees, duif, patrijs, fazant Noten en notenbereidingen, zoals marsepein en pindakaas Peulvruchten* (gedroogde erwten, bonen, linzen...), sojaburgers* Mosselen, heilbot

\* Vegetariërs vragen best advies aan de diëtiste.



Melk en melkproducten	
Bij voorkeur te gebruiken	Minder goede keuze
Melk, yoghurt, boteremelk, sojamelk Kazen met fosforgehalte lager dan 300 mg/100 g (zie volgende tabel)	Chocolademelk Kazen met zeer hoog fosforgehalte (> 300 mg/100 g) (zie volgende tabel)



Kaas bevat eiwitten en calcium, maar jammer genoeg **vél fosfor**, zout en vet; daarom is het belangrijk om een juiste keuze te maken en het gebruik ervan te beperken. Vraag hierom steeds advies aan je diëtiste.

Indien je kaas mag eten, kies dan altijd zeker voor de minder fosforrijke soorten. Doorgaans hebben verse, zachte en halfzachte kazen een lager fosforgehalte dan vaste en smeerkazen. Van de meeste kazen is ook een minder vette variant verkrijgbaar.

Kazen	
Matig tot hoog (< 300 mg/100 g)	Zéér hoog (> 300 mg/100 g)
Boursin	Smeerkaas
Plattekaas	Parmezaan
Cottage cheese	Emmentaler
Brusselse kaas (zout!)	Edam
Hervekaas (zout!)	Mimolette
Verse geitenkaas	Gruyère
Paturain	Provolone
Vâcherin	Tilsit
Belgische Brie	Cheddar
Brie	Chester
Mozzarella	Gouda
Munster	
Ricotta	
Feta	
Kiri	
Philadelphia	
St.-Morêt	
Cantadou	
Camembert	

## C. Zout (Natrium)



Natrium (symbool  $\text{Na}^+$ ) is een natuurlijk bestanddeel van zout ( $\text{NaCl}$ ). Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout, zout verrijkt met jodium...

### C.1. Te grote zoutinname

Als de nieren niet meer goed functioneren, kan teveel zout in je voeding leiden tot:

- dorst
- oedeem (vochtophoping in het lichaam)
- stijging van de bloeddruk

### C.2. Hoe de zoutinname beperken?

- Voeg geen zout toe, noch tijdens de bereiding noch aan tafel.
- Vermijd:
  - gerechten en bereidingen uit de handel zoals sauzen, soepen, maaltijden...
  - vlees-, vis- en groenteconserven
  - gerookte vleeswaren
  - gerookte of gepekeld vis
  - sterk gezouten kazen zoals Hervekaas, Brusselse kaas en alle blauw of groen geaderde kazen (Roquefort, Cambonzola, Bleu de...)
  - aperitiefkoekjes, chips, gezouten nootjes
  - soep uit pakjes, blik of diepvries
  - bouillonblokjes of kant en klare vleesextracten
- Gebruik bij voorkeur zoutarm brood of ongezouten beschuiten. Wie zelf brood bakt, kan in het recept het zout sterk verminderen.

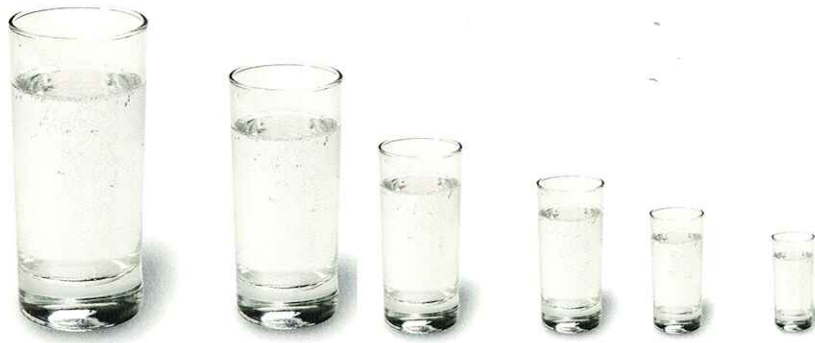
### C.3. Waardoor vervangen?

- Gebruik kruiden en specerijen (zie kruidenlijst p.23), gebruik nooit vervangzout (teveel kalium)
- Kook liefst zelf met verse of onbereide diepvriesproducten (zie hoofdstuk VIII Dialysegastronomie)
- Vervang conserven door zelfbereide koude vlees en vissoorten
- Geef de voorkeur aan vis- en vleesbereidingen “in papillot”, roosteren en braden, waardoor de smaak van de voedingsmiddelen beter bewaard blijft.
- Trek zelf bouillon van vlees, vis of gevogelte als basis voor soepen en sauzen.
- Kies bij voorkeur verse en weinig gezouten kazen zoals plattekaas, cottage cheese, verse geitenkaas, Mozzarella, Ricotta, Philadelphia...

### C.4. Lekker koken met kruiden en specerijen

Specerijen en kruiden brengen gerechten op smaak waardoor een zoutarme voeding smakelijker en aantrekkelijker wordt (zie voor tips hoofdstuk VIII Dialysegastronomie, A1. Lekker koken met kruiden en specerijen).

## D. Vocht



Gezonde nieren verwijderen het teveel aan vocht uit het lichaam. Bij een verminderde nierfunctie stapelt vocht zich dus op. Ongecontroleerde vochtinname (via drank en/of voeding) kan longoedeem (= water op de longen) en teveel vocht in de benen veroorzaken.

De vochtinname vraagt een zeer individuele aanpak. Ze is sterk afhankelijk van de resterende urineproductie en het vochtverlies via de huid (transpiratie) en de ademhaling.

Vaste voeding zoals brood, aardappelen, groenten, fruit en vlees bevat van nature water. Deze vochtinname wordt praktisch gecompenseerd door de verliezen via huid en ademhaling.

### Hoeveel mag je per dag drinken?

De toegelaten hoeveelheid drank wordt berekend aan de hand van de hoeveelheid urine die in 24 uur tijd gevormd wordt. Onder drank verstaat men : water (ook voor inname van medicatie), koffie, thee, frisdrank, soep...

**Totaal toegelaten drank per dag = 500 à 750 ml + urineproductie per 24 u.**

1 ml = 1 cc.

### Voorbeeld:

Indien je niet meer plast wordt dit: 500 à 750 ml + 0 ml = 500 à 750 ml/ dag.

Indien je nog 500 ml plast, wordt dit: 500 à 750 ml + 500 ml = 1000 à 1250 ml/ dag.

Bij warm weer of bij diarree is er meer vochtverlies en zal de nefroloog je aanraden om de vochtinname aan te passen.

### TIPS!

- Drink bij voorkeur frisse (niet te zoete) dranken met kleine teugjes.
- Verdeel je vochtinname over de hele dag.
- Vermijd zoutrijke, suikerrijke en sterk gekruide (pikante) voedingsmiddelen om het dorstgevoel te beperken.
- Bij warm weer kan je eventueel op een ijsblokje zuigen.
- Gebruik eventueel een schijfje citroen om je droge mond te bevochtigen.
- Gebruik kleine kopjes en kleine glazen.
- Kies bij feesten eerder voor dranken die in kleine hoeveelheden geserveerd worden
- Neem indien mogelijk je medicatie in met de drank van de maaltijd.
- Gebruik luchtbevochtigers.



## E. Vetten

Vetten (lipiden) leveren naast energie ook andere belangrijke voedingsstoffen zoals linolzuur en de vitaminen A, D en E. Ze zijn daarom ook onmisbaar.

Bij het ontstaan van hart- en vaatziekten heeft het vetgebruik lang in een slecht daglicht gestaan. Recent echter heeft men ontdekt dat het vooral de **kwaliteit** van de vetzuren is, die een invloed heeft op de vetten (cholesterol, triglyceriden) in het bloed.

**Onverzadigde** vetzuren hebben een **gunstig** effect.

Verzadigde vetzuren hebben een ongunstig effect.

- **Slechte vetten (dus verzadigde vetten)**

Zijn hoofdzakelijk van dierlijke oorsprong uitgezonderd visvet.

Vb. Vet vlees, vette bereide vleeswaren, vette kazen, volle zuivelproducten, boter, slagroom, harde bakmargarines.

Kokosnootvet en palmvet zijn wel plantaardig maar toch rijk aan verzadigde vetzuren. Ze worden dikwijls in snoep en koekjes gebruikt.

- **Goede vetten (dus onverzadigde vetten)**

Zijn hoofdzakelijk van plantaardige oorsprong en ook terug te vinden in visvet.

Vb. Alle oliesoorten (olijf-, arachide-, zonnebloem-, maïs-, soja-, druivenpit-, notenolie), dieetmargarines en andere margarines laag in verzadigd vet (vraag advies aan de diëtiste), vloeibare bakmargarines, sojaroom en (vette) vis.

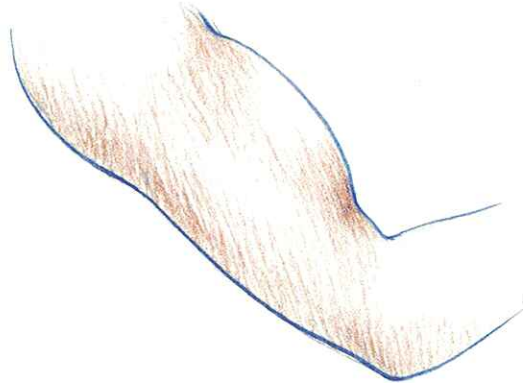
### TIPS !

- *Gebruik op de boterham: margarine of minarine laag in verzadigd vet*
- *Voor koude bereidingen: gebruik zoveel mogelijk verschillende oliën: olijfolie, arachideolie, sojaolie, maïsolie, zonnebloemolie, koolzaadolie...*
- *Warme bereidingen: olijfolie, arachideolie, koolzaadolie, vloeibare margarine, frituurolie*
- *Het is aan te raden om regelmatig (vette) vis en gevogelte te gebruiken in plaats van vlees.*
- *Vermijd kant-en-klare sauzen en gerechten, ze zijn meestal gemaakt met vetten van minder goede kwaliteit.*



## V. GOEDE VOEDING VOOR EEN OPTIMALE CONDITIE

### A. Eiwitten

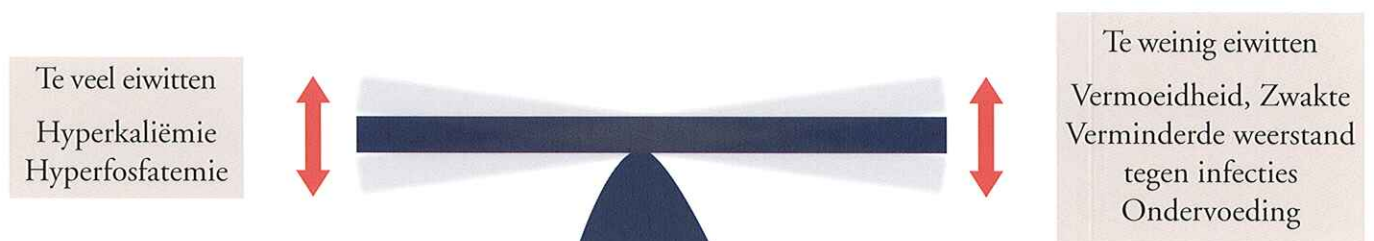


Voor de opbouw van je spieren, de bescherming tegen infecties, het herstellen en vernieuwen van cellen zijn eiwitten nodig. Vlees, vleesvervangers, vis, melkproducten en eieren bevatten veel eiwitten.

In vergelijking met iemand met een normale nierfunctie moet je als nierpatiënt zowel aan de kwaliteit als aan de kwantiteit van de eiwitten meer aandacht besteden.

Ook de dialysetechniek zelf zorgt voor een extra verlies aan eiwit.

#### A.1. Hoeveelheid



- Te veel aan eiwitten:

Een te hoog eiwitgehalte leidt tot een grote hoeveelheid afbraakproducten (o.a. ureum) in het bloed. Door een verminderde nierfunctie kunnen deze stoffen niet voldoende uitgescheiden worden.

- Te weinig eiwitten:

Een tekort aan eiwitten in de voeding leidt tot vermagering, spierzwakte, verminderde weerstand en ziekte. Vandaar het belang van een evenwichtige opname van eiwitten.

Bij te lage eiwitinname kunnen speciale drinkbare voedingssupplementen (verkrijgbaar in de apotheek) gebruikt worden. Vraag raad aan je diëtiste.

## A.2. Kwaliteit

De beste eiwitten zijn te vinden in vlees, gevogelte, vis, melk, kaas, eieren en soja. De samenstelling van plantaardige eiwitbronnen, zoals brood, aardappelen, deegwaren of rijst, is minder gunstig maar zijn als energiebron onmisbaar.

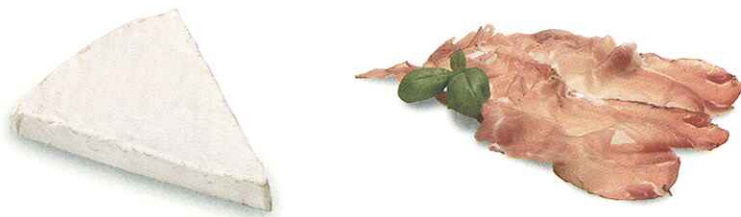
- Warme maaltijd

Het is belangrijk om elke dag vis, vlees, gevogelte of eieren (2 per week) te eten.



- Broodmaaltijd

Eet tijdens deze maaltijd steeds een eiwitrijk beleg, zoals vleeswaren, vis, ei of kaas (max. om de 2 dagen).



- Dessert of tussendoortje

Als dessert of tussendoortje kan je 1 melkproduct (zoals rijstpap, pudding, yoghurt en roomijs) of een andere bereiding die melk bevat (zoals pannenkoeken, verloren brood...) nemen.



## B. Energie

Om actief te zijn, moet onze voeding voldoende energie leveren, niet te weinig maar ook niet teveel. Een tekort aan energie kan leiden tot ondervoeding en spierverslies waardoor we ons zwak en futloos voelen. Te veel energie wordt als vet in het lichaam opgeslagen, wat overgewicht tot gevolg heeft.

### B.1. Waaruit halen we energie?

Koolhydraten (= zetmeel en suiker) en vetten zijn onze belangrijkste energieleveranciers. Alcohol levert ook veel energie, maar kan een negatief effect hebben op sommige bloedwaarden, waardoor het gebruik steeds in overleg met de arts moet gebeuren.



#### Gebruik voldoende:

- Suiker en zetmeelhoudende producten
  - deegwaren, rijst en brood
  - graanproducten zoals bloem, griesmeel, maïzena, cornflakes, tarwekorrels, Rice crispies
  - jam, suiker, honing
- Vetten
  - margarines en oliën (bijkomende informatie zie hoofdstuk E. Vetten)



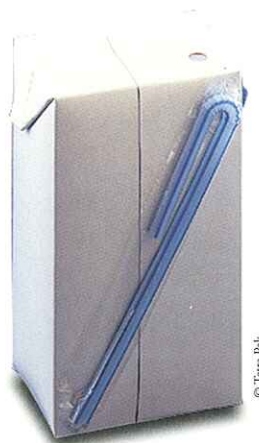
## B.2. Gebrek aan eetlust?

Wanneer je eetlust vermindert, spreek er dan over met je diëtiste vooraleer de situatie te ernstig wordt. Bepaalde dieetrichtlijnen kunnen versoepeld worden tot de eetlust verbetert.

### TIPS OM DE EETLUST TE BEVORDEREN

- *Probeer je maaltijden te verdelen over meerdere kleinere maaltijden per dag.*
- *Las eventueel een extra tussendoortje in zoals een koekje bij de thee.*
- *Best soep een uurtje voor de eigenlijke maaltijd gebruiken.  
Eet er eventueel een sneetje brood of beschuit bij.*
- *Probeer gemakkelijk te eten en te slikken voedsel te nemen (gemalen vlees met extra saus, puree met extra vetstof, stamppot met extra vetstof, soep...)*
- *Kies ook eens voor gemakkelijk te eten vlees zoals kippenfricassee, blanket, stoofvlees, gehakt (vb balletjes in de soep) en worst.*
- *Gebruik eens een pap (rijst-, macaroni-, koekjes-, griesmeel-, beschuit-, brood-), pannenkoek, gewonnen brood met suiker, een zachte sandwich met beleg in plaats van een broodmaaltijd.*
- *Maak je gerechten energierijker door toevoegen van: room (geen light), koffieroom, vetstof (kies bij voorkeur margarine of boter in plaats van minarine), extra saus, een eitje...*
- *Vermijd hinderlijke kookgeurtjes door de dampkamp vroeg genoeg aan te zetten.*
- *Een koude maaltijd zoals brood, beleg en wat groenten, kan gerust een warme maaltijd vervangen.*
- *Begin je maaltijd feestelijk met een glaasje aperitief (Porto, Muskaatwijn, Pineau...)*
- *Denk ook eens aan een milkshake gemaakt van melk, ijsroom, suiker en een portie fruit.*
- *Verhoog je opname van calorieën door siroop (van grenadine, munt of een ander aroma) aan water toe te voegen.*

Het tijdelijk nemen van een **voedingssupplement** kan aangewezen zijn, vraag hiervoor advies aan je diëtiste.



## VI. HOE CONSTIPATIE VOORKOMEN?

Het nemen van verschillende geneesmiddelen, het dialyzedieet en een gebrek aan lichaamsbeweging kunnen leiden tot constipatie.

Om constipatie te vermijden kan je volgende tips in acht nemen:

- Neem op de nuchtere maag de toegelaten hoeveelheid fruit
- Eet regelmatig peperkoek.
- Neem op de nuchtere maag een eetlepel (olijf)olie gearomatiseerd met citroensap.
- Gebruik royaal vetstof bij brood en de warme maaltijd

Indien deze maatregelen onvoldoende helpen, neem dan contact op met de diëtiste

Neem nooit op eigen initiatief laxermiddelen, een lavement, vezelrijke supplementen of laxerende kruidendrankjes. Vele van deze middelen bevatten fosfor en/of kalium.

Vergeet niet om een beetje aan lichaamsbeweging te doen!

## VII. AANGEPASTE VOEDING VOOR DIABETESPATIENTEN

Tot voor de nierziekte was je diabetesdieet gekenmerkt door royale porties fruit, groenten, volkoren producten en zuivel. Deze voeding is echter zeer rijk aan kalium, fosfor en vocht. Bij hemodialyse moeten juist *déze* voedingsstoffen beperkt worden waardoor een aanpassing van de voeding vereist is.

Hoe je dit best aanpakt vind je in de vorige hoofdstukken.

Een optimale glycemie is wenselijk. Hiervoor blijft een goede koolhydraatspreiding over de dag aanbevolen. Brood, ontbijtgranen, rijst, deegwaren, aardappelen, fruit en suiker zijn de belangrijkste bronnen van koolhydraten. Vraag aan de diëtiste een nieuw aangepast dagschema.

### Wat bij te grote glycemieschommelingen?

Traditionele frisdranken bevatten veel suiker en kunnen daardoor hyperglycemie veroorzaken wat het dorstgevoel vergroot. Daarom wordt het sterk afgeraden om gesuikerde dranken (siroop, frisdrank, fruitsap, gesuikerde aperitieven, likeuren) te kiezen.

In geval van een hypoglycemie is het beter 4 dextro's te nemen of 1 glaasje gewone limonade te drinken. Vermijd coladranken want ze bevatten teveel fosfor, vermijd in deze situatie light-dranken want ze bevatten geen suiker.

Het gebruik van tussendoortjes is afhankelijk van de medicamenteuze behandeling.

Het is belangrijk om:

- Nooit een maaltijd over te slaan
- Een regelmatige zelfcontrole uit te voeren
- Suiker en gesuikerde producten te beperken en ze liefst tijdens de maaltijd te gebruiken
- Je dagschema te respecteren, zowel qua porties als tijdstip

## VIII. DIALYSEGASTRONOMIE

### A. Tafelgenoegens thuis

Letten op wat je eet, betekent nog niet dat je je alle eetgenoegens hoeft te ontzeggen. Of dat je niet meer mag genieten van een lekker etentje in gezinskring of in gezelschap. Thuis of uit.

Neem een realistische houding aan tegenover jouw dieet. Alleen een gecontroleerde eetgewoonte leidt tot een prettig en normaal sociaal leven. Zo zal je ontdekken dat gastronomie en dieetleer wel degelijk samengaan.

Het is noodzakelijk dat je alle parameters (fosfor, kalium, natrium, gewichtstoename tussen de dialyses, ureum) kent die door voeding kunnen beïnvloed worden. Dit laat je van tijd tot tijd een 'afwijking' toe. Dit is ook nodig om het gepaste moment te kunnen kiezen waarbij de bloedresultaten het minst zullen ontregeld worden.

#### A.1. Lekker koken met kruiden en specerijen

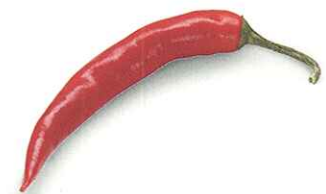
Specerijen en kruiden hebben als doel de gerechten en sauzen op smaak te brengen waardoor zout minder nodig is. Zo wordt een zoutarme voeding smakelijker en aantrekkelijker.

##### • Kruidenlijst

- A Anijs: vismarinades, pastei, bereiding van bepaalde vissen
- B Basilicum: pasta, rauwkost, vis, ragout, sauzen, groenten, soep  
Opgelet: niet laten meekoken!  
Bieslook: salades, sauzen, eieren, konijn, vis, plattekaas  
Bonekruid: geeft smaak aan konijn, schaap, bij vette vis, varkensribbetjes, Provençaalse gerechten, kalfs- en varkensragout
- C Citroen: aromatiseert veel bereidingen; kan goed azijn vervangen; goed bij vis en schaaldieren.  
Curry: bij wit vlees, rijst, gevogelte, verschillende vissoorten
- D Dragon: salades, rauwkost, gegrilde bereidingen, gevogelte, vis, omelet, béarnaise
- G Gember: wild, kip, Indonesische, Chinese, Engelse keuken
- J Jeneverbes: marinades, vlees, wild, pasta, sauzen
- K Kaneel: geeft aroma aan warme wijn, moes, patisserie, vis in saus.  
Opgelet: wordt in poeder verkocht; kan gemakkelijk vervalst worden; het is dus beter staafjes te kopen.  
Kervel: soep, salades, omelet, sauzen...  
Opgelet: op het laatste ogenblik toevoegen en zeer weinig van gebruiken want kaliumrijk  
Kruidnagel: marinades, bouillon, pasta, sauzen, stoofgerechten, gesmoord vlees, wild, appelmoes, pruimen, conserven met azijn  
Koriander in granen: bereidingen op Griekse wijze, marinades met wild, rood vlees, bereide vleeswaren  
Verse koriander: (zelfde gebruik als peterselie)  
Komijn: bij gesmoorde kolen, plattekaas



- L Look: lookmayonaise, looksoep, bouillabaisse, schaaap, lam, groenten, sauzen, plattekaas...  
Laurier: in alle suddergerechten, marinades, sauzen, soep, bouillon, vis, groentekrans, vlees
- M Marjolein: in groentekrans, bouillon voor wit vlees, schaaap- en lambereidingen, in sommige sauzen en soepen  
Munt: - Pepermunt: sauzen, salades, exotische gerechten  
- Groene munt: thee, cocktails, sorbet  
Muskaat: bij bepaalde groenten: aardappelen, kolen, rapen, boontjes  
bij vet vlees: gans, eend  
in marinades, witte saus, bouillon, vleesbrood  
Mierikswortel: voorgerecht, koud vlees, gemengd met boter, crème
- O Oostindische kers: salades. Opgelet: slechts weinig ervan gebruiken omwille van zijn sterk aroma  
Oregano: pizza, sauzen, soep, soep met vlees
- P Paprika: fricassée, eieren, sommige vissoorten, vlees in saus, kalkoen, kip, verschillende groenten, zoals kolen, prei...  
Peterselie: als garnituur bij talrijke gerechten, bij groentekrans
- R Rozemarijn: bij vlees (lam), wild, vis (zalm), sommige groenten (courgettes, aubergines), bepaalde geitenkazen
- S Sjalot: salades, sauzen, groenten...  
Saffraan: rijst, pasta, bouillabaisse, paella, vissoep  
Salie: bij gevogelte, wild, vis, schaaap, lam, varken, sommige groenten (sperziebonen, erwtjes, tomaten, spruitjes)
- U Ui: past in tal van gerechten
- V Venkel: gegrilde bereidingen, vissoep, bouillabaisse  
Vanille: gebak, nagerechten
- W Wilde tijm: groentekrans maar ook bij sauzen, marinades van wild, gegrild rood vlees, vis, gevogelte, konijn, sommige groenten (tomaten, pepers, aubergines, courgettes, wortelen, broccoli)  
Opgelet: bij het begin van de bereiding toevoegen; matig gebruiken om de smaak niet te bitter te maken



Voeg verse kruiden toe aan het einde van de bereidingstijd om de smaak zoveel mogelijk te bewaren.

#### • **Mogelijke kruidenmengsels:**

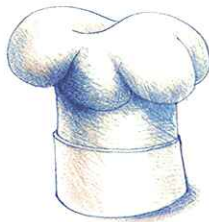
Gebruik geen mengsels die in de handel verkocht worden want zij bevatten altijd zout. Een uitzondering hierop vormen de Provençaalse kruiden.

Stel liever zelf een mengeling samen.

#### ENKELE IDEETJES

- *Bij omelet: ui, peterselie, verse marjolein, verse bieslook, peper, dragon, basilicum, tijm*
- *Bij filet américain: paprikapoeder, peterselie, witte peper*
- *Bij kip: paprikapoeder, peterselie, foelie, peper, cayennepeper*
- *Bij plattekaas: ui, peterselieblad, bieslook*





## A.2. Zelf recepten aanpassen

### A.2.1 Soepen

Soepen leveren veel vocht en kalium. Gebruik daarom niet meer dan de hoeveelheid van één koffietas.

- **Bouillon** liefst van vlees, vis, gevogelte, wild of beenderen trekken (gebruik liever geen bliksoep en bouillonblokjes wegens het zoutgehalte).
- **Afwerking:**
  - Bind de soep met een roux (vetstof en bloem), tapioca, rijst, rijstcrème, maïszetmeel, aardappelzetmeel, deegwaren (vermijd aardappelen, peulvruchten en groentepuree zoals vb tomatenpuree)
  - Voor de afwerking mogen broodkorstjes, rouille (= mayonaise, olie, paprikapoeder, cayennepeper en look) en kleine stukjes vlees gebruikt worden.
  - Voor speciale gelegenheden mogen (soja)room, gehaktballetjes, wijn, cognac en likeur toegevoegd worden.
  - Een lekker kaassmaakje kan je verkrijgen door wat kruidenkaas toe te voegen aan het recept. Bovendien oogt het heel mooi als je dit juist voor het opdienen in je bord doet en er heel even met een vork in roert.
- Voor de **roomsoepen** kies je liever light-room, sojaroom of sojamelk.
- In de plaats van **zout** kunnen verschillende kruiden en specerijen gebruikt worden. Probeer ook eens verse basilicum, bieslook, cayennepeper, chilipoeder, citroenblad, kerriepoeder, gember, koriander, knoflook, marjolein, oregano, paprikapoeder, rozemarijn.
- **Maaltijdsoepen:** soepen kunnen ook als maaltijdvervanger gebruikt worden. Dan mag wel een vol bord genomen worden en mag een volledige portie groenten en vlees of vis (vb. bouillabaisse) toegevoegd worden. Eet hierbij voldoende wit brood of stokbrood.
- **Te vermijden:**
  - Vermijd soep met peulvruchten (erwtensoepp, linzensoep, witte bonensoepp), met véél kervel, peterselie, look, selder en tuinkers omwille van de kalium.
  - Gruyère, Emmentaler en Parmezaan zijn bijzonder rijk aan fosfor, daarom moeten ze vermeden worden.

### A.2.2. Aardappelen-, rijst-, deegwaren en graangerechten

Kies eerder voor rijst, deegwaren, tarwegries (couscous) of gekookte tarwekorrels in plaats van aardappeligerechten; zo kan je veel kalium besparen en een grotere portie groenten of fruit eten.

- **Aardappelen** worden best vooraf geschild, kleingesneden en gekookt in ruim water. Rösti, aardappel in de schil, aardappelnootjes en frieten zijn daarom bijzonder rijk aan kalium (zie ook tips kaliumbeperking). Kroketteen, hertoginnenaardappelen en aardappelpuree kunnen daarom wel. Voor de bereiding van puree wordt best geen eidooier gebruikt; het maakt het gerecht onnodig fosforrijk.
- **Stamppot** kan gerust gebruikt worden wanneer de aardappelen en de groenten in een ruime hoeveelheid water worden gekookt. Gebruik in verhouding meer groenten dan aardappelen omdat groenten in verhouding minder kalium bevatten dan aardappelen.
- **Gegratineerde aardappelen** worden best bereid met schijfjes gekookte aardappelen, (soja) of light room, melk, knoflook en kruiden. Om te gratineren kan vetstof, paneermeel of Mozzarella gebruikt worden.
- **Kruidenmargarine** (margarine, peper, peterselie, look) geeft extra smaak zodat zout niet gemist wordt.

### A.2.3. Groentebereidingen

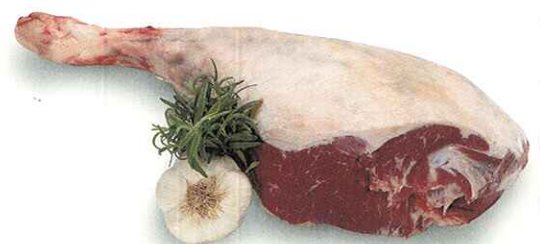
- **Gestoofde groenten** zoals wortelen, witloof, rode kool, prei, courgette, paprika... worden best in ruim water beetbaar gekookt. Giet het kookvocht weg alvorens af te werken met gesmolten boter, fijngesnipperde gebakken ui, geperste look, peper, tuinkruiden of specerijen.
- Gebruik zeker nooit het **kooknat** om een saus te bereiden. Als basis kan zelfbereide vlees- of gevogeltebouillon wel.
- **Sauzen:**
  - Tomatensaus. Gebruik zeker nooit tomatenpuree maar vervang liever door verse tomaten of bliktomaten (indien geen strenge zoutbeperking nodig is). Deze saus vervangt dan ofwel de aardappelen ofwel de groenten. In plaats van aardappelen kan rijst, pasta, tarwekorrels, couscous of brood genomen worden.
  - Voor ratatouille of provençaalse saus neem je dezelfde richtlijnen als bij tomatensaus.
  - Witte saus bij groenten. Gebruik een zelfde recept als vroeger, maar neem verdunde (soja)light room in plaats van melk. Voeg peper en nootmuskaat volgens smaak toe.
  - Kaassaus is steeds rijker aan fosfor door gebruik van fosforrijke kazen zoals Emmentaler en Gruyère. Gebruik als basis de hierboven beschreven witte saus en voeg een kleine hoeveelheid kaas met laag fosforgehalte toe zoals Mozzarella, Ricotta, Boursin... (zie hoofdstuk IV. B. Fosfor). Doe dit echter liefst niet te vaak.

Je kan natuurlijk ook je dagelijkse toegestane hoeveelheid melk gebruiken voor de witte saus, zo hoef je het recept niet aan te passen.

- **Gevulde groenten** (paprika, courgette, aubergine) worden best eerst geblancheerd vooraleer ze te vullen met gehakt. Wil je ook op het vetgehalte letten, vermeng dan het gehakt voor de helft met gemalen biefstuk.
- **Zuurkool** is extreem zoutrijk en daarom zeker niet aan te bevelen.

### A.2.4. Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers

- **Vlees:**
  - Vleesgerechten met kaas zoals cordon bleu, Orloff gebrad, Zwitserse hamburger bevatten veel fosfor.
  - Recepten van vol au vent, kalfsblanket, stoofvlees, goulash (met verse of diepgevroren tomaten) en haantje in rode wijn moeten niet aangepast worden.
  - Konijn maak je liefst zonder pruimen klaar. Eet er appelmoes of veenbessenmoes bij.
  - Ossobucco (= Italiaans vleesgerecht met tomatensaus) en balletjes in tomatensaus. Bereid dit gerecht steeds met verse tomaten. Wanneer meerdere soorten groenten gebruikt worden dan tel je best maximum 2 gemiddelde tomaten per persoon. Eet hierbij pasta of rijst.
  - Wild bevat iets meer fosfor. Kies bijvoorkeur voor ree, hert, haas of parelhoen. Hierbij kan gerust een (room) saus op basis van de wildmarinade of b.v. een peperroomsaus. Als groenten kan een pijltje witloof, enkele prinsessenbonen, een bloemetje broccoli en een paar lepels veenbessencompote. Vermijd alle notenbereidingen vb. kastanjepuree.
  - Hou je van een pittig smaakje bij het vlees, denk dan eens aan flamberen met likeur, calvados, whisky, cognac...
  - Alle vlees- en vissoorten kunnen op de traditionele wijzen klaargemaakt worden.



- **Gevogelte:**

- Fazant, patrijs en duif bevatten veel fosfor.
- Alle ander gevogelte kan wel.



- **Vis:**

- Vis bevat meer fosfor dan vlees. Hou je daarom goed aan de portie.
- Mosselen zijn én fosfor- én kaliumrijk. In 1 kilo mosselen zit immers al 250 g mosselvlees.  
Als je er echt zin in hebt, neem dan best slechts 1/2 kg en neem er liever brood (vb. stokbrood) bij dan frieten.
- Andere schaal- en schelpdieren mag je gerust eens eten.



- **Vleesvervangers:**

- Wanneer je geen vlees wil gebruiken, maar een vleesvervanger, vraag dan zeker het advies van de diëtiste; niet alle vleesvervangers hebben eenzelfde samenstelling.

#### A.2.5. Eénpansgerechten



- **Klassieke éénpansgerechten** zoals hutsepot, Gentse waterzooi en schapenragout worden best klaargemaakt zonder aardappelen. Gebruik er steeds brood, rijst of pasta bij.



- Eénpansgerechten op **basis van rijst** (risotto, paella) of deegwaren hoeven meestal niet aangepast te worden. Eén van de uitzonderingen vormt het recept “macaroni met hesp en kaassaus” (zie kaassaus bij groenten).



- **Lasagna** kan gemaakt worden als het aangepaste recept van de kaas- en tomatensaus wordt gevolgd.
- **Pizza** maak je met een gistdeeg (zelfbereide of gekochte), fijngehakte tomaten, ui, broccoli, paprika, aspergepunten, artisjok, maïs, piment, Mozzarella of geitekaas, scampi, inktvis, vis (zoals tonijn, zalm), hesp, kip, ananas. Doe er geen ansjovis op (te zout!).



- **Cassoulet** (= typisch Frans gerecht op basis van witte bonen) wordt best niet gebruikt.
- **Bouillabaise** (= typisch Franse vissoep) kan gebruikt worden.



- **Chili con carne** (= typisch Mexicaans gerecht met rode bonen) wordt best niet gebruikt.



- **Couscousgerecht** (= typisch Noord Afrikaans). Gebruik alleen de toegelaten groenten (gebruik geen kikkererwten, aardappelen of rozijnen)



- **Moussaka** (= typisch Grieks), quiche en groentetaart kunnen beter niet gebruikt worden.

Vergeet bij de éénpansgerechten de hoeveelheid saus niet mee te tellen in de vochtinname van die dag !



### A.2.6. Warme en koude sauzen

- Alle **zelfgemaakte sauzen** op basis van vleesjus (eventueel op smaak gebracht met Madeirawijn of mosterdzaadjes) of visbouillon kunnen een gerecht smakelijker maken. Vermijd sauzen met fruitsap (vb. zoetzure saus met stukjes fruit) of kerriesaus met banaan of ander fruit. Maak liever een zoetzure saus met azijn en suiker of honing.
- **Roomsauzen** op basis van light-room of sojaroom (peperroomsaus), witte wijnsaus (eventueel op smaak gebracht met saffraan, dille, dragon of salie), rode wijnsaus of pikante saus met cayennepeper, paprika, tabasco en sambal oelek mogen gerust genuttigd worden.
- **Sauzen op basis van eieren** zoals Hollandse saus, Mousselinesaus, Béarnaisesaus brengen extra fosfor aan. Beperk dit tot 1 maal per maand.
- **Pesto** moet je steeds zelf bereiden met olijfolie, verse gehakte basilicum, look en peper. De kant en klare pestosaus bevat fosforrijke Parmesan.
- **Tomatensaus, melksauzen en kaassauzen:** zie groentenbereidingen A.2.3.
- Zelfbereide **kruidenboter** (knoflook, verse tuinkruiden, kerrie, paprika) kan het zout bij vlees perfect vervangen.
- Probeer eens een ander smaakje bij de **mayonaise** vb. voeg eens wat look, peterselie, sjalot, paprika, whisky of cognac toe.
- Een slaatje kan je extra lekker maken met een **speciale vinaigrette** vb. gebruik eens een andere azijnsoort (frambozenazijn, Balsamico, dragonazijn, appelazijn, wijnazijn ...) en een nieuwe oliesoort (notenolie, truffelolie ...). Het zoete effect van honing kan een welkome afwisseling geven.

### A.2.7. Desserten

- **Gebak**
  - Maak zelf eens taart, koekjes, biscuit of cake met de betere vetsoorten (zie hoofdstuk vetten)
  - Een fruittaartje met opgelegd fruit op basis van kruimel of gistdeeg kan best eens.
  - Pannenkoeken met suiker of confituur, oliebolletjes, beignets (respecteer uw fruitportie), Brusselse wafels met suiker of (light)slagroom kunnen eens per maand gekozen worden.
  - Meringues (schuimpjes) versierd met slagroom en een marasquinokers vormen een feestelijk afsluitertje.
  - Bavarois op basis van room en gelatine met fruitsmaak of mokkasmak zijn ook een mogelijkheid
  - Mokkasoes gevuld met (light)slagroom (opgeklopt of spuitbus) geven een nog grotere variatie in de desserts.
- **Zuivel**

Reserveer uw melkportie voor een speciaal nagerechtje met melk vb. condé rijst met blikfruit (ananas, kers, kriek, perzik in plaats van abrikoos), ijsroom, flan karamel en andere puddingen (géén cacao), rijstpap met bruine suiker, yoghurt.
- **Fruit**
  - Kies eens voor een verse fruitsla, opgelegd fruit (zonder sap), fruitmoes of fruitmousse (fruit, suiker en light-room), fruitspiesje als variatie op een stuk vers fruit.
  - Fruitsorbets zijn een feestelijk alternatief voor fruit.

## B. Goede keuze op recepties



### B.1. Hapjes:

- Géén chips, nootjes, rauwe groenten en kaasblokjes.
- Liever toastjes, blini's, minibroodjes, miniworstenbroodjes, bitterbal, miniloempia, gefrituurde scampi, gefrituurde inktvisjes, oesters.
- Zoute koekjes en zoute stokjes zijn kaliumarm, maar bevatten extra veel zout.

### B.2. Drankjes en aperitieven:

- Géén longdrinks, fruitsap of cola.
- Gebruik drank geserveerd in kleine glaasjes zoals porto, sherry, glaasje witte wijn, glaasje champagne, glaasje rode wijn.
- Nip langzaam aan het glas (neem geen grote slokken)

## C. Goede keuze op restaurant en bezoek

Buitenhuis eten is gezellig, maar garandeert jammer genoeg geen gezonde voeding. Immers de aanbreng van zout en verzadigd vet is hoog. Dialysepatiënten moeten bovendien ook nog rekening houden met een correcte aanbreng van kalium, fosfor en vocht. Uitzonderlijk en mits een juiste keuze is uit eten gaan toch best mogelijk.

Plan, indien mogelijk, een restaurantbezoek niet tijdens het weekend; er is dan immers meer tijd tussen 2 dialysesessies. Probeer ook zoveel mogelijk kalium, zout, fosfor en vocht uit te sparen bij de overige maaltijden (vb. brood met vetstof en confituur) dan kan je ook op restaurant met een minimale inspanning je voeding toch veilig houden. Overdreven hoeveelheden kalium, zout en vocht moeten wel vermeden worden.

Restauranthouders, steeds bereid om hun klanten tevreden te stellen, gebruiken steeds minder zout in de keuken. Door ze bij uw aankomst, of beter nog bij de reservatie te verwittigen, zullen ze u met genoeg een aangepast menu voorzetten. Wanneer u bij familie of vrienden bent uitgenodigd, aarzel dan niet om uw maaltijdbeperkingen op voorhand kenbaar te maken of volg dezelfde richtlijnen als op restaurant.

### C.1. Aperitief

- (Zie recepties)

### C.2. Voorgerechten

Betere keuze	
Oesters	Vispastei
Pastei (in deeg)	Vis- en vlees terrine
Toast asperge (witte of groene)	Cocktail van krab, kreeft
Toast met zalm	Gevulde perzik met tonijn
Toast kaviaar	Gekookte kreeft (warm of koud)
Toast filet américain	Scampi met lookboter of roomsaus
Gegrilde sardientjes	Scampi fritti
Gegrilde gamba's	Vleeskroket
Gefrituurde inktvis	Kikkerbilletjes in looksaus
Carpaccio van vlees of vis (zonder de parmezaanse kaas!)	Wijngaardslakken in lookboter
Sushi (rauwe vis met rijst) (geen sojasaus gebruiken!)	Geitenkaasje (eventueel met honing)
Dolmas (gevulde vijgenbladen)	

### C.3. Hoofdgerechten

- Bekijk hiervoor de tips voor aanpassing van klassieke gerechten
- Door aardappelgerechten te vervangen door pasta, rijst of brood kan je al veel kalium uitsparen

Wat met ?

- Fondue  
Alle soorten fondue (vlees, vis, gevogelte) in olie of bouillon zijn toegelaten op voorwaarde dat er geen voorgerecht wordt gebruikt en dit samen met brood of rijst wordt gekozen.
- Gourmet en steengrill  
Zelfde principes gelden als voor fondue, maar gebruik geen kaasbereidingen.
- Raclette en kaasfondue  
Kan beter niet gebruikt worden door dialysepatiënten
- Mosselen met friet  
Dit nationale gerecht is uitermate rijk aan kalium en fosfor. Gebruik zeker nooit frieten noch voorgerecht. Neem steeds een kleine portie mosselen (minder dan 1 kg) en eet er steeds wit brood of stokbrood met boter bij. Mosselen natuur met witte wijn, room, look, mosterd of curry kunnen gekozen worden; gebruik liever geen tomatensaus.
- Ribbetjes op verschillende wijzen  
Kunnen zeker gekozen worden. Vraag liever brood in plaats van een aardappel in de schil.
- Paling in het groen  
Dit gerecht bevat veel kalium door de rijkdom aan groenten zoals spinazie, zurkel en andere groene kruiden. Als alternatief kan wel gebakken paling en paling in roomsaus genomen worden.

### C.4. Desserten

Omdat de maaltijd op restaurant steeds uitgebreider en rijker is dan thuis is de keuze bij het dessert beperkter.

- **Goede keuze**
  - Pannenkoek met suiker, confituur of ijsroom (géén chocoladesaus, géén sinaasappelsaus)
  - Wafels met suiker en slagroom
  - Gebak
  - Roomijs (zonder chocolade, nootjes en banaan) eventueel met slagroom, koek en karamelsaus
  - Sorbet
  - Sabayon en crème brûlée
- **Minder goede keuze**
  - Chocolademousse
  - Kaasschotel
  - Vers fruit en fruitsla

### C.5. Koffie en “een afzakkertje”

Sterke koffie bevat tien maal meer kalium dan thee; daarom valt thee te verkiezen boven koffie!  
Gebruik liever de koekjes (zonder nootjes) dan de chocolade en pralines.  
Een glaasje sterke drank (vb. cognac, whisky, jenever) na de maaltijd kan ook.

## TIPS IN DE PRAKTIJK

- *Vergeet zeker niet om de fosfaatbinders mee te nemen op restaurant en tijdens de maaltijd in te nemen !!!*
- *Bekijk zeker eens de tips om klassieke recepten aan te passen*
- *Bestel steeds à la carte; een volledig menu past meestal niet binnen uw dialysevoeding*
- *Stokbrood of broodjes zijn vrij te gebruiken op restaurant*
- *Neem liever een klein voorgerechtje dan een soep*
- *Maak echter wel een goede keuze want een voorgerecht brengt steeds extra kalium en fosfor aan*
- *Neem liever een dessert dan een kaasschotel*
- *Om uw vochtinname onder controle te houden is een goede stelregel: 1 klein glas bij het aperitief, 2 glaasjes wijn, water of frisdrank tijdens de maaltijd en 1 kopje koffie of thee om de maaltijd af te sluiten*

## D. Wat met fast food?

- **Wat met pitta** (broodje met vlees, groenten en sausjes)?  
Kan best maar zonder de tomatensaus.
- **Wat met pizza?**  
Kan alleen als vervanging van de warme maaltijd. Vraag om Mozzarella in plaats van andere kaas. Kies zeker geen pizza “4 kazen”.
- **Wat met Quick en Mc. Donalds?**  
Dit is zeker geen volledige maaltijd. Kies bij voorkeur een hamburger met frisdrank of water (géén cola, géén frieten). Een kaasburger is geen goede keuze.
- **Wat met de frituur?**  
Dit is niet in te passen in het dialysesdieet.



## E. Kant-en-klaar gekochte maaltijden

Een zelfbereide warme maaltijd geniet de voorkeur. Dit garandeert een betere keuze, een correctere portie en een beter aangepaste receptuur.

Hoewel bereide schotels van de traiteur, het take-away restaurant, het warenhuis of uit de diepvries heel handig en tijdsbesparend zijn, toch leveren ze zoveel zout dat je er grote dorst van krijgt en teveel gaat drinken.

Daarom worden deze maaltijden beter vermeden als dagdagelijkse gewoonte.

## Referenties - Voedingsmiddelentabellen

- **INSTITUT PAUL LAMBIN**, Table de composition des aliments. Edition 2002.
- **NEVO TABEL**, Nederlands voedingsstoffenbestand 2001, Voedingscentrum, Postbus 85700, 2508 CK Den Haag. ISBN 90-5177-037-5
- **NUBEL**. Belgische voedingsmiddelentabel. 3de editie. Esplanadegebouw, RAC-lokaal 1104, 1010 Brussel. ISBN 90-74362-05-2
- **SOUCI, FACHMANN, KRAUT**, Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nahwert-tabellen 2000
- **VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONHEIDSPROMOTIE**. Voedingsdriehoek, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel



# NOTA'S

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.