

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Voedingsadvies bij hemodialyse

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies bij hemodialyse. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtik.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten

Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers
(Diensthoofd in opleiding Diëtetiek) | December 2022

INHOUDSTAFEL

1. Voedingsadvies bij nierfalen	3
2. Voedingsadvies	4
3. Richtlijnen	14
4. Productinformatie	36
5. Extra informatie	43
6. Dagschema	44

01 VOEDINGSADVIES BIJ NIERFALEN

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies bij nierfalen. Als de nieren minder goed functioneren kunnen de afvalstoffen (ureum), mineralen (zout, kalium en fosfor en /of vocht) minder goed verwijderd worden.

Hierdoor kunnen verschillende klachten en symptomen ontstaan:

	SYMPTOMEN		
Ureum	Vermoeidheid	Jeuk	Misselijkheid
Zout	Hoge bloeddruk	Dorst	
Fosfor	Jeuk	Botontkalking	Aderverkalking
Kalium	Hartritme- stoornissen / hartstilstand	Spierzwakte	
Vocht	Kortademigheid	Dikke voeten en handen (oedemen)	Hoge bloeddruk

Afhankelijk van de bloedwaarden, symptomen, medicatie wordt het dieetvoorschrift bepaald door de arts.

02 VOEDINGSADVIES

Met dit dieet trachten we een optimale voeding voor dialysepatiënten te bekomen. Er wordt geprobeerd om een evenwicht te bekomen tussen voldoende energie en eiwitinname enerzijds en een beperking van vocht, sommige mineralen (zout, kalium, fosfor) en slechte vetzuren.

2.1 Energie

Het is belangrijk dat er voldoende calorieën opgenomen worden om actief te blijven en om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen. Voldoende betekent niet te weinig maar ook niet teveel.

De 2 belangrijkste energiebronnen zijn:

Koolhydraten (zetmeel en suiker):

- Deegwaren, aardappelen, rijst en brood
- Graanproducten (bloem, griesmeel, maïzena,...)
- Confituur, suiker, honing

Vetten zoals margarines en oliën:

- Kies voor een vetstof met een laag gehalte aan verzadigd vet (max 1/3 op het totale vetgehalte).
- Kies voor warme bereidingen een olie geschikt voor bakken en braden of vloeibare margarine.
- Vervang room door sojaroom.

2.2 Eiwitten

De voeding moet voldoende eiwitten bevatten om verliezen te compenseren en om de spiermassa optimaal te behouden. Voldoende eiwitten innemen is dus de boodschap.

- Eet dagelijks bij de warme maaltijd, vlees, vis, gevogelte of ei.
- Gebruik niet uitsluitend zoet beleg bij de boterham. Kies bij elke broodmaaltijd een eiwitrijk broodbeleg: zoals vleeswaren, ei, vis of kaas.
- Neem 1 melkproduct per dag zoals melk, yoghurt, pudding, pap of karnemelk.

2.3 Vocht

Als vuistregel geldt: 500 ml vocht + de hoeveelheid urine die nog over 24 u wordt uitgewaterd.

Omdat de vochtinname is een medische gegeven is bepaalt de dokter de hoeveelheid vocht.

Onder vocht/drank wordt verstaan water (ook die voor de geneesmiddelen), koffie, thee, soep, frisdrank,... Vaste voeding als brood, aardappelen, groenten, fruit en vlees bevatten ook vocht maar dit wordt gecompenseerd door verlies via de huid, ademhaling en stoelgang.

Tips om de vochtinname te verminderen:

- Neem kleine slokjes.
- Kies voor frisse (niet te zoete) dranken.
- Vermijd zoute, zoete en sterk gekruide (pikante) voedingsmiddelen.
- Kies bij feesten voor dranken die in kleine hoeveelheden geserveerd worden.
- Neem indien mogelijk uw geneesmiddelen in met de drank van de maaltijden.
- Verdeel uw vochtinname over de hele dag.
- Gebruik kleine kopjes en kleine glazen.
- Bij warm weer kan u eventueel op een ijsblokje zuigen.
- Gebruik een schijfje citroen om uw droge mond te bevochtigen.
- Gebruik luchtbevochtigers.

2.4 Zoutarm

Natrium (Na⁺) is een natuurlijk bestanddeel van zout (NaCl). Onder zout verstaan we keukenzout, zeezout, steenzout, selderijzout of zout verrijkt met jodium. Zout is in veel voedingsmiddelen aanwezig.

1 g zout (NaCl) = 400 mg natrium

Een zoutbeperking kan helpen

- om het dorstgevoel in de hand te houden.
- vochtophoping (oedeem) met gewichtstoename te verminderen.
- bloeddrukstijging (hypertensie) beter onder controle te houden.
- ademhalingsmoeilijkheden te voorkomen.

Bronnen van zout of natrium en bijgevolg te mijden:

- Keukenzout, selderijzout, zeezout, fleur de sel,...
- Bouillonblokjes, bouillonpoeders, vloeibare bouillon
- Gerookte vleeswaren en gerookte of gepekeld vis
- Sterk gezouten kaassoorten
- Smeltkazen, smeerkazen
- Gezouten brood
- Kant-en-klare bereidingen
- Chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, gezouten drop
- Alle conserven (blik, glas) uitzondering fruitconserven
- Water met meer dan 50 mg Na /L

Tips voor kaas-, vlees- en visbeleg:

- ✓ Gebruik niet meer dan **60 gram hartig beleg** per dag (zie keuzes in beeld):

60g hartig beleg van
de 'betere keuze'

OF

30g hartig beleg van
de 'beperkte keuze'

+

30g hartig beleg van
de 'betere keuze'

- ✓ Vermijd sterk gezouten **vleesbeleg** (zoals rookvlees, filet de sax, rauwe ham, salami,...), sterk gezouten **visbeleg** (zoals gerookte zalm, rolmops, pekelharing,...) en sterk gezouten **kaassoorten** (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas,...)

< 1,5 g zout per 100g
= betere keuze

1,5 – 2,5g zout per 100g
= beperkte keuze:
maximum 30g per dag

> 2,5g zout per 100g
= te mijden



Let op:

De zoutgehaltes verschillen van merk tot merk en worden regelmatig gewijzigd door de fabrikant. Lees daarom aandachtig het etiket!

2.5 Kaliumarm

Bij gezonde personen regelen de nieren de hoeveelheid kalium in het lichaam. Kalium (symbool K) is een zeer belangrijk mineraal. Bij een verminderde nierfunctie stapelt kalium zich op. Wanneer de kaliumwaarden in het bloed te hoog is, kan dit aanleiding geven tot spierzwakte, hartritmestoornissen en in het ergste geval zelfs tot hartstilstand.

Aandacht punten om de kaliuminname te minderen zijn:

- **Aardappelen** bevatten veel kalium, daarom moeten ze geschild, klein versneden en **2x gekookt** worden telkens in ander water. De aardappelen kunnen de avond voordien onder water gezet en in vers water gaar gekookt worden.
- **Groenten** koken in ruim water of maximum 100gram rauwe groenten in plaats van de gekookte groenten.
- **Frietten:** blancheren gedurende 2 minuten of de avond voordien in koud water zetten.
- **Niet toegelaten bereidingswijzen zijn:** microgolf, hoge drukkookpannen of kookpannen om zonder water te koken.
- **Kookvocht** NOOIT gebruiken in sauzen en soepen.
- Maximum 150ml melkproducten/dag.

Zeker te mijden voedingsmiddelen o.w.v. het hoge kaliumgehalte:

- Fruitsappen en groetensappen
- Gedroogd en gekonfijt fruit
- Gedroogde peulvruchten
- Siropen
- Producten met cacao (choco, chocolade...)
- Sojasaus
- Sterke koffie, oploskoffie, granenkoffie, Senseo, Nespresso
- Zoutarme vervangproducten zoals bouillonblokjes, bouillonpoeders, vloeibare bouillon
- Vervangzouten
- Zaden en pitten
- Noten
- Chips, Kant-en-klare frieten
- Tomatenketchup, tomatenpuree
- Volkorenproducten

Kaliumbronnen die u dagelijks, maar beperkt nodig heeft:

- 150g aardappelen 2x afkoken.
- 100 tot 150g groeten niet 2x afkoken.
- maximum 100g rauwkost (ter vervanging van gekookte groenten)
- 150 ml soep OF 1 stuk fruit
- 150 ml melk of afgeleide melkproducten zoals pudding, yoghurt,...

2.6 Fosforarm (max. 700 à 1000 mg/dag)

Een hoge fosforspiegel in het bloed kan leiden tot gewrichtspijnen, aderverkalking, botontkalking en jeuk. Minder fosfor in bloed kan door een combinatie van 3 manieren: door dialyse, door voorgeschreven fosfaatbinders correct in te nemen en door fosforarme voeding.

Aandachtspunten om het fosfor te doen verminderen:

- Fosfor is hoofdzakelijk aanwezig in eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, gevogelte, melk en melkproducten. Deze producten zijn echter onmisbaar om uw lichaam van voldoende eiwitten te voorzien.
- Hou dus rekening met de toegelaten dagelijkse hoeveelheid fosforrijke voedingsmiddelen
 - 100g tot 125g vlees of vis bij de warme maaltijd
 - +60g hartig beleg (vlees, vis, kaas of ei (max 2 per week))
 - +1 melkproduct per dag (150 ml)

Te mijden, zeer fosforrijke voedingsmiddelen:

- Smeer- en smeltkazen
- Orgaanvlees (bv lever, nieren,...)
- Wild zoals fazant, patrijs, duif
- Schaal- en schelpdieren
- Gedroogde peulvruchten
- Voedingsmiddelen die fosforzuren* bevatten zoals cola
- Cacao houdende producten zoals choco, chocolade, cacaopoeder,...
- Bier
- Volkorenproducten zoals volkorenbrood, bruine rijst, volkoren pasta
- Gedroogd fruit
- Muesli, havermout
- Noten en notenbereidingen, waaronder marsepein, frangipane, pindakaas
- Melkpoeder

! * Fosforzuren en fosforzouten worden aan bepaalde voedingsmiddelen toegevoegd om allerlei redenen.

Kijk steeds even op de verpakking of volgende E-nummers niet zijn toegevoegd: E338, E339, E340, E341, E 343, E450, E451, E452, E541, E1410, E1412, E1413, E1414, E1442. Meer informatie hierover vindt u in paragraaf 6.

2.7 Arm aan verzadigde vetzuren

Vetten voorzien ons van een belangrijke hoeveel energie. Om de kans op hart- en vaatandoeningen te verlagen kan er best voor een goede kwaliteit van vetten gekozen worden.

Tot deze categorie behoren de onverzadigde vetzuren namelijk de plantaardige oliën (maïsolie, saffloerolie, zonnebloemolie, sojaolie, arachideolie en olijfolie) en de margarines voor bijzondere voeding (Becel, Vitelma ...). De vetten die zich in vis bevinden hebben een gunstig effect op de bloedvaten. Daarom is het raadzaam regelmatig vis in te schakelen zowel vette als magere vis.

Vetten rijk aan verzadigde vetzuren daarentegen kunnen artherosclerose (aderverkalking) in de hand werken en zijn bijgevolg te mijden. De meest gekende zijn de dierlijke vetten. Deze komen voornamelijk voor in boter, volle melk en melkproducten alsook alle vleessoorten en eieren.

Advies voor een gezond vetgebruik:

- Kies op het brood een vetstof met een laag gehalte aan verzadigd vet (= max. 1/3 verzadigd vet van het totale vetgehalte).
- Voor koude bereidingen wordt best gekozen voor olie, vinaigrette of mayonaise.
- Kies voor warme bereidingen een olie geschikt voor bakken en braden of een vloeibare margarine.
- Vervang room door light room of sojaroom.
- Eet regelmatig (vette) vis.
- Beperk het gebruik van vette vlees(waren), vette kaas en volle melkproducten.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen waar verzadigde vetten in verborgen zitten, zoals gebak, chocolade en snacks.

03 RICHTLIJNEN

Brood, ontbijtgranen en andere broodvervangers

AANBEVOLEN	AF EN TOE	TE MIJDEN
Natriumarm brood: wit of bruin* Natriumarme witte beschuiten, toast zonder zout, rijstwafels zonder zout Ontbijtgranen enkel de Smacks *Max 6 sneden bruin brood indien er meer wil gegeten worden aanvullen met wit brood.	Pannenkoeken, Koffiekoeken zonder rozijnen, noten en chocolade, sandwiches (liefst zonder zout)	Gezouten brood, volkoren brood, meergranenbrood, zemelenbrood, speltbrood, roggebrood, gezouten beschuiten, cracotten, knäckebröd, crackers, rijstwafels, rozijnenbrood, suikerbrood, chocoladebrood, gezouten toast Alle ontbijtgranen zoals Cornflakes, rice crispies, muesli, krokante muesli,... Havermout Koffiekoeken met rozijnen, noten en chocolade

Vetstof

AANBEVOLEN		TE MIJDEN
Margarines voor bijzonder voeding: = natriumarm en met onverzadigde vetzuren zoals bv. Becel, Vitelma Zoutarme minarine: van Becel en Vitelma, Progres, Pro-activ Maïsolie, sojaolie (voor koude bereidingen), saffloerolie, olijfolie, arachideolie, zonnebloemolie		Boter, gewone margarine, uitgesmolten rund- en varkensvet, schapenvet Alle gewone bak- en bereidingsvetten Palmvet, kokosolie, palmpitolie

Vlees- en visbeleg

	MAX. 50G/DAG	TE MIJDEN
	Mager licht gezouten bereide vleeswaren zoals kippenwit, kalkoenham, licht gezouten hesp en filet, rosbief, varkensgebraad, kalfsgebraad, kalfsworst, vleesbrood, onbereid filet amercian zelf op smaak gebracht met ui, peper en peterselie, zelfbereide kippen- of vissalade. Visconserven zonder zout: zoals de zalm of tonijn in eigen nat van het merk Delhaize Kalfsworst, vleesbrood Gekochte slaatje zoals kipcurry, vleesslade, zalmsalade, tonijnsalade, paté Eieren (max.2/week)	Bereide vleeswaren, zoals gehakt, saucijzen, vleespasteien, worst, gekochte bereide filet americain, rauwe ham, spek, gerookte vleeswaren Bereide slaatjes zoals krabsalade, salade met schaal- en schelpdieren of met noten of rozijnen in verwerkt. Gezouten vlees- en visconserven zoals, Conred beef, zwamworsten, pilchards, sardienen, ansjovis,... Gerookte of gekookte visbereidingen met zout: gerookte makreel, alle opgelegde haringsoorten

Kazen

MAX. 50G/WEEK	MAX. 30G/DAG	TE MIJDEN
Boursin natuur, Castello ananas, Castello bieslook, Chavroux (verse), Coulommiers (Président), Cottage Cheese, Marquis, Mascarpone, Mozzarella, Philadelphia natuur, verse platte kaas, Ricotta, Suprême des Ducs	Boursin met knoflook en fijne kruiden, Caprice des dieux, Explorateur, Herve, Vacherin, Affligem, Cambozola, Camenbert 45 %, Chavroux sneetjes, Chimay, Emmentaler, Nazareth, Passendale Classic, Peyrigoux, Reblochon, Rouy, Saint- Albray, Tommette de Savoie, Babybel, Bouquet des moines, Brie (Président),	Brusselse kaas, Bleu d' Auvergne, Mimolette, Roquefort, Comté, Westlife light, Milner, Smeltkaas, smeerkaas, Parmezaan, Smeltkaas sneetjes

	MAX. 30G/DAG	
	Brigand, Brugge belegen, Brugge Jonge, Brugge oud, Brugge blomme, Chamois d'or, Chaumes, Cheddar, Feta, Gouda, Gruyère, Leerdammer, Maredsous sneetje, Old Amsterdam, Orval, Oudendijk light, Père Joseph, Petrus, Port Salut, Rambol kruiden, Sint Maarten light, Vieux Paneé	

Zoet broodbeleg

AANBEVOLEN	AF EN TOE	TE MIJDEN
Vrij te gebruiken: • Confituur, gelei • Honing • Witte en donkerbruine suiker	Speculoospasta van Lotus	Stroop of siroop Melasse Cassonade Graeffe = gele suiker Choco, chocolade, chocolade hagelslag

HOUD REKENING MET UW VOCHTBEPERKING!

Niet-alcoholische dranken

	AF EN TOE	TE MIJDEN
	Water (plat en bruis <50mg Na/l), lichte koffie, thee, (light) frisdrank,	Water (plat en bruis = 50mg Na /l), sterke koffie, oploskoffie, koffiepads, koffiecups, granenkoffie, cola, cola light, cola zero, groentesappen vb tomatensap, vruchtensappen vb sinaasap, sportdrank, energydrank

Alcoholische dranken

	AF EN TOE	TE MIJDEN
	Champagne, wijn (rode, witte, rosé), porto, sherry, jenever, Whisky, cognac, gin, wodka *Bespreek de inname van alcohol met uw arts	Bier zoals abdijbier, trappist, kriel, gueuze, pils, tafelbier Advocaat, cocktails op basis van vruchtensappen of groentesappen

Soep

	MAX. 150ML OFST FRUIT/DAG	TE MIJDEN
	Soep of bouillon zonder zout, bouillonblokjes, aardappelen peulvruchten of tomatenpuree Max. 1 vetarm bouillonblokje/2 liter (wordt aangepast volgens de bloedwaarden)	Meer dan 150ml soep of bouillon. Soep of bouillon met zout, bouillonblokjes, aardappelen, peulvruchten of tomatenpuree Meer dan 1 vetarm bouillonblokje/2 liter Soep uit de diepvries, blik, karton Vleesextracten bv Oxo, Maggy,...

Vetstoffen, eieren en sauzen

	AF EN TOE	TE MIJDEN
	Margarines voor bijzonder voeding: = natriumarm en met onverzadigde vetzuren zoals bv. Becel, Vitelma Zoutarme minarine van Becel en Vitelma, Progres, Pro-activ Olie voor koud gebruik: notenolie, saffloerolie, sojaolie, koolzaadolie, raapzaadolie, fijne slaolie (Becel, Vitelma, Delhaize) Olie voor koud gebruik en korte verhitting: Maïsolie, sojaolie (voor koude bereidingen), saffloerolie, olijfolie, arachideolie, zonnebloemolie	Boter, gewone margarine, uitgesmolten rund- en varkensvet, schapenvet, Ozovet Alle gewone bak- en bereidingsvetten Palmvet, kokosolie, palmpitolie Vleessaus gekocht of met gewone margarine bereid Gewone mayonaise en gewone slasauzen, gewone mosterd, Pickels, tomaten- en curryketchup Meer als 2 eieren per week

	GEEN VOORKEUR	
	Voor frituren: frituur- olie (Becel, Vitalema, Butella (Aldi), Delhaize, arachideolie Opmerking: Niet boven 180°C en na 7- 8 beurten verversen Fondueolie: Benedicijn druivenpitolie Vleessaus met de juiste margarine en zonder zout Mayonaise en dressing: natriumarm en bereid met een toegelaten oliesoort vb Beceldressing of Vitelmadressing Maximum 2 eieren per week	

Vlees, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren

	MAX. 100G/DAG	TE MIJDEN
	Vers mager vlees van paard, varken, rund, kalf of lam Vleesbereidingen zoals gehakt, hamburger,... zonder zout Gevogelte zoals kip, kalkoen, ... indien er vet aanwezig is deze verwijderen. Vervang regelmatig vlees door vis (2 à 3 x/week) Verse riviervis en zeevis zonder zout bereid en ongepaneerd	Meer dan max 150g vlees van de toegelaten vleessoorten Vet varkensvlees, vet rundvlees, vet kalfsvlees, vet lamsvlees en schapenvlees, orgaanvlees (nieren, hersenen, lever,...), gepaneerd vlees, vleesbereidingen met kaas zoals cordon bleu, kaasburgers, gehakt en worst en hamburger met zout Eend Vlees- en visconserven: Tv- worstjes, pilchards, sardienen, ansjovis,...

		TE MIJDEN
		Gemarineerde, gepekeld, gerookte, gepaneerde of gestoomde vis, slakken Alle opgelegde haringsoorten BIJ UITZONDERLIJKE GELEGENHEDEN TOEGELATEN: schaal- en schelpdieren zoals garnalen 50g , krab 75g, kreeft ½ , mosselen ½ kg met schelp (niet gecombineerd met een aardappelbereiding), 6 oesters

Aardappelen, pasta en rijst

	BEPERKT TOEGELATEN	TE MIJDEN
	Aardappelen: 4-5 kroketten OF 3 eetlepels puree OF 3 middelgrote aardappelen: aardappelen 2x gekookt en zonder zout bereid Puree van 2x gekookte aardappelen met een weinig afgeroomde melk zonder eidooier Frietten in de toegelaten oliesoorten = de aardappelen in frietvorm snijden en de avond voordien in water leggen (OF ze de dag zelf in friet- vorm tot aan het kookpunt brengen), water afgieten, afdrogen en bakken op 180 °C	Aardappelen: Aardappelbereidingen met zout, in de schil, aardappelsoep of aardappelen in de soep voor in te dikken. Chips Voorgebakken frieten, gekochte frieten zowel vers als diepvries Gekochte kroketten zowel vers als diepvries Pureevlokken Pasta, rijst: Volkoren deegwaren, ongepelde rijst

	BEPERKT TOEGELATEN	
	Zelfbereide kroketten van 2x gekookte aardappelen zonder zout, zonder eidooier en ongezoeten paneermeel Het is aangewezen de aardappelen regelmatig te vervangen door gepelde rijst of witte deegwaren (in kleine hoeveelheden) Pasta, rijst: Meelspijzen zoals witte macaroni, noedels, spaghetti, vermicelli en gepelde rijst	

Groenten

	MAX. 150G/DAG = 2-3 EETLEPELS	TE MIJDEN
	Alle verse groenten en diepvriesgroenten onbereid behalve diegene vermeld onder te mijden Onbereid diepvries spinazie, andijvie, asperge, aubergine, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, verse doperwten, witloof, paprika, pompoen, rode kool, savooikool/ groene kool, witte kool, raap, snijbonen/ prinsessenbonen, boterbonen, schorseneren, ui, prei, waterkers, wortel, groene selder, sjalot, sojascheuten	Artisjok, avocado, witte selder, alle champignonsoorten, knolselder, koolrabi, pastinaak, postelein, venkel, rammenas, Rode biet, verse spinazie, spinazie à la crème, spruiten, maïs, ijsbergsla, bereide diepvriesgroenten, groenten in stoomzakjes, sojabonen

	MAX. 100G/DAG RAUWE GROENTEN	TE MIJDEN
	Afhankelijk van de bloedwaarden wordt er maximum 100g rauwe groenten toegelaten maar NOOIT in een weekend; sla, veldsla, tomaten, komkommers, radijzen, rauw witloof, geraspte wortel Natriumarme uien en augurken in het zuur Natriumarme groenteconserven	Alle gedroogde peulvruchten: erwten, witte en bruine bonen, linzen Tomatensap, tomatenpuree zowel natriumarm als gewoon Groenten in het zuur zoals komkommers, augurken, zilveruitjes,... Groenteconserven zowel in glas als in blik Vatgroenten zoals zuurkool,...

Specerijen, smaakstoffen en kruiden

AANBEVOLEN		TE MIJDEN
Basilicum, bonenkruid, (citroen)melisse, dille, foelie, munt, vanillestokjes, ajuin, kruidenazijn, bieslook, kervel, kerrie, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, paprika, peper, knoflook, peterselie, sterkers, tijm, waterkers, komijn, kurkuma, uienpoeder, rozemarijn, saffraan, salie, kaneel, marjolein, oregano, postelein, azijn, balsamicoazijn		Keukenzout, zeezout, grof zout, gejodeerd zout, max. 1 vetarm bouillonblokjes/2 liter soep Gezouten mosterd, ketchup, pikkels, selderzout, sambal, Engelse saus, gemengde kruiden met zout, sojasaus, zeewier Tomatenpuree Alle gemengde kruiden ook de zoutarme Alle bouillonblokjes, -poeder, -korrels met minder zout ook de zoutarme, meer dan 1 vetarm bouillonblokje/2 liter soep Cacaopoeder

Fruit

	1 STUK OF 150ML SOEP/DAG	TE MIJDEN
	Vers fruit = ananas, appel, bosbes, braambes, citroen, peer, mandarijn, clementine, granaatappel, mango, papaja, kaki, sinaasappel, perzik, nectarine, limoen, lychee, pruim, pomelo, verse vijg, zwarte bes	Banaan, kiwi, gedroogd of gekonfijt fruit, noten, kastanjes, avocado, abrikoos, dadels, rabarber, guave, vijgen, rode bes, passievrucht, meloen = cavaillon Verboden: sterfruit en pompelmoes

	1 STUK OF 150ML SOEP/DAG	
	Diepvriesfruit van de toegelaten fruitsoorten Vruchtenmoes, ingeblikt fruit van de toegelaten soorten zonder sap Maximum 100g: aardbeien, druiven, watermeloen, kers/ kriek, frambozen, kruis- en veenbessen, meloen (Galia)	

Melk en melkproducten

	MAX. 150ML/DAG	TE MIJDEN
	Afgeroomde melk, karnemelk en magere yoghurt, pudding Roomijs, consumptie-ijs, max 2 bolletjes maar zonder chocolade, noten, rozijnen, ... Alproroom Koffiemelk (Becel, Nutricia)	Gecondenseerde melk, volle melk, volle melkpoeder, chocolademelk slagroom, koffieroom, waterijs

Gebak, koekjes en snoepgoed

AANBEVOLEN	AF EN TOE	TE MIJDEN
Droge koeken zonder chocolade en noten zoals petite-beurre, Boudoir of lange vingers, vanille wafel, suikerwafel,... Pepermunt	Speculoos Lotus Vlaai zonder rozijnen, gedroogd fruit, Gebak zonder chocolade en noten Uitzonderlijke gelegenheden: taart, bisque	Likeurbonbon, Bounty, Mars, Milky – Way, Snickers, Nuts... marsepein, Popcorn Kauwgom Drop, zuurtjes, gommen, fruitkaramel Gezouten gebak, gezouten en zoete koeken, speculaas, peperkoek Frangipane of andere gebak of koekjes met noten in verwerkt Cakemeel en andere gekochte deegmengsels voor de bereiding van gebak, pannenkoeken en koekjes Instant puddingpoeders

Bindmiddelen

AANBEVOLEN		TE MIJDEN
Aardappelzetmeel, griesmeel, gewone bloem, maïzena, tapioca, puddingpoeder Zelfrijzende bloem Ongezouten paneermeel		Gezouten paneermeel

04 PRODUCTINFORMATIE

4.1 Kruidentips

Mengeling voor alle gebruik: 1/3 paprika; 1/3 peper; 1/3 kerrie

1. Soepen

- aspergesoepen: dille, marjolein, nootmuskaat, peper, rozemarijn
- bloemkoolsoep: basilicum, dille, foelie, kerrie, kervel, nootmuskaat, peper, peterselie
- groentesoep: basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, kervel, laurierblad, marjolein, peper, peterselie
- preisoep: bieslook, bonenkruid, kerrie, peper, peterselie, selderijblad
- tomatensoep: basilicum, bieslook, dille, dragon, foelie, kervel, knoflookpoeder, laurierblad, oregano, paprikapoeder, peper, peterselie, rozemarijn, salie, selderblad, tijm

2. Aardappelen en deegwaren

- aardappelen koken in water met laurier, ajuin, kruidnagel of foelie.
- gebakken aardappelen: met verse rozemarijn en kruidenolie
- aardappelpuree: basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, kerrie, kervel, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, peterselie
- aardappelsalade: basilicum, bieslook, bonenkruid, cayennepeper, dille, dragon, foelie, kervel, knoflookpoeder, kruidnagel, paprikapoeder, peper, peterselie, salie, selderijblad, tijm.
- rijst: komijn, kerrie, oregano, saffraan
- spaghetti: basilicum, peper, knoflook

3. Groenten

Voor alle groenten: peper en nootmuskaat

- andijvie: nootmuskaat, peper, knoflook
- bloemkool: dille, dragon, foelie, kummel, nootmuskaat, paprikapoeder, bladpeterselie, rozemarijn
- broccoli: peper
- prinsessenbonen: bonenkruid, dille, peterselie
- prei: tijm, peper, peterselie
- rode kool: tijm, kaneel, laurier, (appel), kruidnagel, azijn
- witloof: citroenmelisse, peper, nootmuskaat
- wortelen: tijm, laurier, kruidnagel

4. Vlees

- kip: cayennepeper, chilipoeder, paprikapoeder, basilicum, kerrie, tijm
- wild: tijm, laurier, ui, kruidnagel, jeneverbes
- kalfsvlees: ui, peper, kerrie, paprikapoeder, marjolein, rozemarijn, foelie
- rundvlees: tijm, peper
- varkensvlees: marjolein, basilicum, beetje zoutarme mosterd, paprikapoeder, gember
- gehakt: tijm, foelie, marjolein, nootmuskaat, peper

5. Vis

Voor alle vis: basilicum, dille, peper, salie, laurier, rozemarijn, citroenkruid, kruidnagel, paprikapoeder, citroen

6. Sauzen

- vleessaus: kervel, dille, marjolein, zoutarme mosterd, munt, nootmuskaat, paprikapoeder, peper
- vissaus: bieslook, bonenkruid, dille, foelie, kerrie, laurier, marjolein, munt, paprikapoeder, peper, peterselie, tijm
- witte saus: kurkuma voor smaak en kleur, cayennepeper, postelein
- kerriesaus: bieslook, cayennepeper, foelie, kerrie, marjolein, peper

6.2 Enkele bereidingswijzen

- **yoghurtsaus**

1 eetlepel Becelmayonaise, 1 eetlepel yoghurt, 1 koffielepel bieslook, 1 koffielepel peterselie, 2 koffielepels ui, 1/2 koffielepel kerriepoeder (lekker bij een 2 x gekookt slaatje)

- **kruidenboter**

1 eetlepel margarine voor bijzondere voeding, 20g sjalot, 1 koffielepel Becelmayonaise, 2 koffielepels bieslook, 1 koffielepel peterselie (lekker bij vlees)

- **mosterd-dillesaus:**

1/4 eetlepel zoutarme mosterd, 1/4 eetlepel olie, 30g yoghurt, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel vers gehakte dille (lekker bij gebraden kip, gehakt, stoofvlees, gestoofde vis)

6.3 Fosforzuren in levensmiddelen

Wat zijn fosforzuren en fosfaten?

Fosforzuren zijn voedingszuren die de zuurtegraad (pH) van het product verlagen. Zo versterken ze de werking van antioxidantia en conserveermiddelen. Ze werken ook kleurbehoudend. Fosfaten zijn emulgatoren, stabilisatoren, verdikkings- en geleermiddelen. Ze worden aan de voeding toegevoegd om de textuur van een product te verbeteren.

Emulgatoren maken het bijvoorbeeld mogelijk twee niet-mengbare producten, zoals water en olie te mengen, wat nodig is om meer sauzen te kunnen bereiden. Stabilisatoren zorgen er dan weer voor dat de menging van twee niet-mengbare stoffen gehandhaafd blijft.

Enkele aandachtspunten

De analyses van "bereidingen van bepaalde voedingsmiddelen" kunnen per fabrikant sterk verschillend zijn, daar in veel producten fosfor mag toegevoegd worden. Bijvoorbeeld: op de verpakking van kippenwit van Herta staat dat er difosfaten en trifosfaten aan toegevoegd zijn. Dit product is dus een minder goede keuze. Kippenwit van bij de slager is dus een betere keuze. De wetgever geeft de maximale toegelaten dosis fosforzuur en fosfaten aan, maar hoeveel dat er in werkelijkheid inzit is een vraagteken !!!! Zelden worden op de verpakkingen analyses van fosfor aangegeven. U moet zeker onthouden dat zowel de toegevoegde fosforzuren als de toegevoegde fosfaten door het lichaam voor 100% worden opgenomen. Dit in tegenstelling tot de fosfor afkomstig van het organisch product (vb. vlees, vis en kaas) wat maar 53% bedraagt.

Wat is de bedoeling van deze paragraaf?

Het bedoeling is jullie er op attent te maken om regelmatig eens naar de verpakkingen te kijken om te zien of de E-nummers E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452 toegevoegd zijn. De toegevoegde fosfaten hebben een rechtstreekse invloed op de bloedwaarden. Probeer zoveel mogelijk de producten te mijden waar deze E-nummers in aanwezig zijn.

Welke voedingsmiddelen kunnen deze fosforzuren en fosfaten bevatten?

E-nummer	Naam	Voedingsmiddelen
E338	Fosforzuur	Niet alcoholhoudende gearomatiseerde dranken Melk (gesteriliseerd, UHT) Gekonfijt fruit Vruchtenbereidingen
E339	Natriumfosfaat	Melkpoeder, room Ongerijpte kaas uitgezonderd mozzarella Pasta
E340	Kaliumfosfaat	Smeltkaas en -analogen Vleesproducten Sportdranken Voedingssupplementen Vervangzouten Plantaardige eiwit- dranken Pasta
E341	Calciumfosfaat	Koffiewitmaker ook voor drankautomaten Ijs Desserten Droge dessertmixen in poedervorm

E343	Magnesiumfosfaten	Banketbakkerswaren Meel, zelfrijzende bloem Vloeibaar ei
E450	Difosfaten	Sauzen Soep en bouillon Oplos(kruiden)thee Kauwgom Gedroogde levensmiddelen in poedervorm Chocolade- en moutdranken o.b.v. zuivelproducten Alcoholhoudende dranken (uitgezonderd wijn en bier) Ontbijtgraanproducten Snacks
E451	Trifosfaten	Surimi Vis, schaal- en schelpdieren Dessertsauzen Glansstoffen voor vlees en plantaardige producten

E452	Polyfosfaten	Suikerwerk, poedersuiker Noedels Beslag Diepvriesvis en -schaaldieren Verwerkte aardappelproducten en diepvries- aardappelproducten Smeerbare vetstof Zure roomboter Schaaldierproducten in blik Sprays voor bakplaten Dranken o.b.v. koffie voor automaten
------	--------------	---

05 EXTRA INFORMATIE

5.1 Feestjes en restaurantbezoeken

Het volgen van een dialysesdieet betekent niet dat je alle eetgenoegens moet ontzeggen.

Als je wordt uitgenodigd op een feest doe je er goed aan bepaalde regels in acht te nemen:

- gebruik in de loop van de dag zo weinig mogelijk kalium- of vochtrijke producten. Neem bijvoorbeeld toast of brood met vetstof en confituur en drink zo weinig mogelijk;
- op het feest: let absoluut op het vocht- en kaliumgebruik;
- neem liever toastjes, kroepoek i.p.v. aardappelchips of nootjes (zij bevatten zeer veel kalium). Ook zoute koekjes of -stokjes kan u beter met mate gebruiken;
- sla de soep over (levert veel vocht en kalium);
- vermijd dranken die in grote hoeveelheden opgediend worden en/of kaliumrijk zijn, zoals cocktails, fruitsap, tomatensap en coladranken;
- maak bij voorkeur gebruik van gekookte groenten en indien mogelijk aardappelen vervangen door deegwaren of rijst zodat de kaliumaanbrengst toch enigszins binnen te perken kan gehouden worden;
- Neem ook maar een klein stukje vlees of vis om een hoge fosfor aanbrengst te mijden. Maak die dag zeker geen gebruik van schaal- of schelpdieren omdat dat dit hoge fosforwaarden met zich meebrengt.

06 DAGSCHEMA

6.1 Ontbijt

- wit of licht bruin brood zonder zout;
- margarine voor bijzondere voeding (Becel, Vitelma,...);
- toespis, kiezen uit:
 -g magere witte kaas/ Philadelphia
 - g licht gezouten vlees: kippenwit, kalkoenham, hesp, filet,
 - g rosbief, varkensgebraad, kalfsgebraad
 - g licht gezouten broodkaas (zie kader van de kazen)
- confituur of honing mag steeds extra gebruikt worden.

6.2 Middag

- 150ml ongebonden soep zonder zout (niet 2x koken) of 1 stuk fruit;
- g mager vlees of vis of gevogelte in margarine voor bijzondere voeding of in een toegelaten oliesoort zonder toevoeging van zout;
- 150g groenten: max. 2 x per week met melksaus of opgestoofd met of zonder ajuin of koud laten worden en met mayonaise mengen of maximum 100g rauwe groenten (nooit in het weekend);
- 150g 2x gekookte aardappelen of 2 x gekookte aardappelpuree of witte rijst of witte pasta of 1 x per week zelfbereide frieten of kroketten;
- Nagerecht: 150 ml pudding of 150 ml yoghurt, indien er geen soep genuttigd wordt, is 1 stuk fruit toegelaten maar geen kiwi of banaan.

6.3 Avondmaal

- wit of licht bruin brood zonder zout;
- margarine voor bijzondere voeding;
- toespis, kiezen uit:
 -g licht gezouten vleeswaren: (kippenwit, kalkoenham, hesp, filet, rosbief, varkensgebraad, kalfsgebraad, vissalade, vleessalade of kipsalade)

-g licht gezouten broodkaas (zie kader van de kazen)
- confituur of honing mag steeds extra gebruikt worden.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be