

ZOL GENK

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



Dieet

Zoutarm, nefro

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. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiëk.

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

De diëtisten

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. Voedingsdriehoek	4
3. Bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	11
6. Productinformatie	34
7. Extra informatie	41
8. Dagschema	42

Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers
(Diensthooft in opleiding Diëtetiek) | Juni 2021

01 INLEIDING

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. Om eventuele klachten te voorkomen en om verdere achteruitgang van de nierfunctie te vertragen, zijn aangepaste voeding en medicatie noodzakelijk.

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 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek wordt in dit dieet uit zijn evenwicht gehaald, omdat de voedingsinname afhankelijk van de bloedwaarden en eventuele vocht-ophopingen in het lichaam. Hierdoor is het mogelijk dat voedingsmidde-len in mindere mate of niet meer mogen gebruikt worden.

Bepaalde richtlijnen voor gezonde voeding blijven wel van toepassing zoals:

- beperk producten van dierlijke oorsprong;
- drink vooral water;
- vermijd bewerkte producten;
- varieer: eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroenten;
- eet op vaste tijdstippen en samen met anderen;
- eet bewust en met mate;
- geniet van het eten.



Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
2. Beperk producten van dierlijke oorsprong.
3. Drink vooral water.
4. Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
5. Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.**
- 3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.**
- 5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.**
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.**
- 7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.**
- 8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.**

04 VOEDINGSADVIES

Afhankelijk van de bloedwaarden, symptomen, medicatie wordt het dieetvoorschrift bepaald. Volgende adviezen zijn mogelijk van belang bij dit dieet: zoutarm, arm aan verzadigde vetzuren en fosforarm. Deze worden verder besproken.

4.1 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.

Te mijden bronnen van zout of natrium:

- 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!

4.2 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 arthero-sclerose (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.

Tips voor vetstoffen:

- 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 sojaroomb.
- 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.

4.3 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,E343, E450, E451, E452, E541, E1410, E1412, E1413, E1414,E1442. Meer informatie hierover vindt u in paragraaf 6.3.

05 RICHTLIJNEN

Zout en kunstmatige zoetmiddelen

	AF EN TOE	TE MIJDEN
	Natriumvrije zoetmiddelen; natriumvrije saccharine, zoetmiddelen o.b.v. aspartaam Natriumbicarbonaat: indien nodig volgens doktersvoorschrift	Vervangzouten, keukenzout (natriumchloride), zeezout, zout met jodium, natriumhoudende zoetmiddelen bv. natriumhoudende sacharine, natriumcyclamaat en calciumcyclamaat. Zoetmiddelen op basis van sorbitol of sionon. Natriumhoudende geneesmiddelen zoals natriumsalicylaat, sommige laxeermiddelen Kaliumzouten

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	Pannenkoeken, koffiekoeken zonder rozijnen, noten en chocolade, sandwiches of pistolet (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

Smeerboter

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

Vlees- en visbeleg

MAX. 60G/DAG	MAX. 30G/DAG	TE MIJDEN
Rosbief, varkensgebraad, kalfsgebraad, onbereide filet americain zelf op smaak gebracht met ui, peper en peterselie, zelfbereide kippen- of vissalade, gekochte slaatjes zoals kipcurry, vleessalade, zalsalade, tonijnsalade Visconserven zonder zout: zoals de zalm of tonijn in eigen nat	Kippenwit, kalkoenham, gekookte hesp en kalfsworst, vleesbrood, paté. Maximum 2 eieren per 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 schelp- dieren, of met noten of rozijnen in verwerkt Gezouten vlees- en visconserven zoals, Conred beef, zwamworsten, pilchards, sardienen, ansjovis,... Gerookte of gekookte vis bereidingen met zout: gerookte makreel, alle opgelegde haringsoorten

Kazen

MAX. 60G/DAG	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 EVENTUELE VOCHTBEPERKING!

Niet-alcoholische dranken

AANBEVOLEN	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, granenkoffie, cola, cola light, cola zero, groentensappen vb tomatensap, vruchtensappen vb sinaassap, sportdrank, energydrank

Alcoholische dranken

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

Soep

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

Vetstoffen, eieren en sauzen

	BEPERKT TOEGELATEN	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 dan 2 eieren per week

	BEPERKT TOEGELATEN	
	Voor frituren: frituurolie (Becel, Vitalema, Butella (Aldi), Delhaize, arachideolie Opmerking: Niet boven 180°C en na 7-8 beurten verversen Fondueolie: Benedicindruivenpitolie Vleessaus met de juiste margarine en zonder zout Mayonaise en dressing: kleine hoeveelheden 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: Gekookte aardappelen OF 4-5 kroketten OF 3 eetlepels puree OF 3 middelgrote aardappelen: aardappelen zonder zout bereid Puree van aardappelen met een weinig afgeroomde melk zonder eidooier en zonder zout Frietten in de toegelaten oliesoorten: 1x/week OF gebakken aardappelen	Aardappelen: Aardappelbereidingen met zout, 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

AANBEVOLEN	AF EN TOE	TE MIJDEN
	Zelfbereide kroketten zonder zout en zoutarme 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

AANBEVOLEN MAX.G/DAG	AF EN TOE	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/prinsessen-bonen, boterbonen, schorseneren, ui, prei, waterkers, wortel, groene selder, sjalot, sojascheuten,...	100g rauwe groenten toegelaten: sla, veldsla, tomaten, radijzen, komkommers, rauw witloof, geraspte wortel Natriumarme uien en augurken in het zuur Natriumarme groenteconserven (Afhankelijk van de bloedwaarden wordt er maximum 1x per week)	Artisjok, alle champignonsoorten, rode biet, maïs, bereide diepvriesgroenten, groenten in stoomzakjes, sojabonen Alle gedroogde peulvruchten: erwten, witte en bruine bonen, linzen Tomatensap, tomatenpuree zowel natriumarm als gewoon Groenten in het zuur zoals komkommers, augurken, zilveruitjes,...

		TE MIJDEN
		Groenteconserven zowel in glas als in blik Vatgroenten zoals zuurkool,...

Specerijen, smaakstoffen en kruiden

	AF EN TOE	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 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 ook de zoutarme Cacaopoeder

Fruit

	MAX.ST FRUIT OF SOEP	TE MIJDEN
	Vers fruit = ananas, appel, 100g bosbes, 100g braambes, citroen, peer, mandarijn, clementine, granaatappel, mango, meloen (Galia), 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

AANBEVOLEN	AF EN TOE	TE MIJDEN
	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	

Indien u een vochtbeperking heeft, moeten de opgelegde hoeveelheden gerespecteerd wordenml vocht/dag (soep inbegrepen)

Melk en andere dranken

AANBEVOLEN	AF EN TOE	TE MIJDEN
Leidingwater, bruisend en niet bruisend water. Koffie, thee, limonade: (max. 1 glas per dag) Voor de alcoholische dranken de arts raadplegen	Afgeroomde melk, karnemelk en magere yoghurt, pudding max. 125-150ml/dag als drank of in bereiding Koffiemelk (Becel, Nutricia)	Gecondenseerde melk, volle melk, volle melkpoeder, chocolademelk Roomijs, consumptie-ijs, slagroom, koffieroom, waterijs Sterk gemineraliseerde waters zoals Appollinaris, Schweppes, Soda, Vichy, cola of cola light Senseokoffie, oploskoffie, Nespresso Wijn, alle bieren Alle fruit- en groentesappen

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	AF EN TOE	TE MIJDEN
Aardappelzetmeel, griesmeel, gewone bloem, maïzena, tapioca, puddingpoeder Zelfrijzende bloem Ongezouten paneermeel		Gezouten paneermeel

06 PRODUCTINFORMATIE

6.1 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 geneesmiddelen

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 kleurbewakend. 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
------	--------------	---

07 EXTRA INFORMATIE

7.1 Feestjes en restaurantbezoeken

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 zout- of vochtrijke producten. Neem bijvoorbeeld toast of brood met vetstof en confituur en drink zo weinig mogelijk;
- op het feest: let absoluut uw het vocht- en zoutinname;
- 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);
- vraag of er iets minder zout bevat of geen extra zout toe te voegen tijdens de bereiding;
- 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.

08 DAGSCHEMA

- ONTBIJT

- wit of licht bruin brood zonder zout;
- margarine voor bijzondere voeding (Becel, Vitelma,...);
- toespis, kiezen uit:
 - charcuterie, zie paragraaf 5
 - broodkaas, zie paragraaf 5
 - zachte kaas, zie paragraaf 5
- confituur, honing of speculoospasta mag steeds extra gebruikt worden.

- MIDDAG

-ml ongebonden soep zonder zout en/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;
- groenten;
- aardappelen of witte rijst of witte pasta;
- nagerecht: 150 ml pudding of yoghurt of een stuk fruit, liefst geen kiwi of banaan.

- AVONDMAAL

- wit of licht bruin brood zonder zout;
- margarine voor bijzondere voeding (Becel, Vitelma);
- toespis, kiezen uit:
 - charcuterie, zie paragraaf 5
 - broodkaas, zie paragraaf 5
 - zachte kaas, zie paragraaf 5
- 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.



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