

Voeding en dieet in een vroeg stadium van nierschade

21 september 2019 themadag 'Leven met een matig tot ernstig
verminderde nierfunctie'



beterschappen
Voeding en leefstijl voor nierpatiënten



Introductie

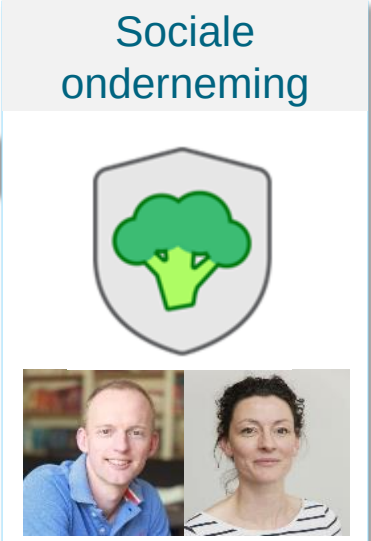
Ontwerp van het programma

Adviezen

De diepte in

Zelf ervaren?

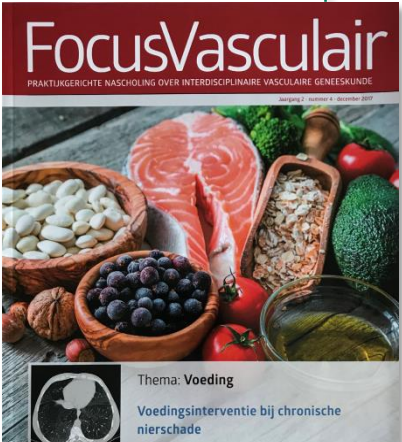
Wat is Beterschappen?



Diagnose - IgA Nephropathie



Alles verbeterde



Bijscholingsartikel



Workshops



Zorgverzekeraars

Artsen

Patientenverzekeringen

Onderzoekers

'Laat voeding uw
medicijn zijn en uw
medicijn uw
voeding'
-Hippocrates-

Overheid

Dietisten

Onze visie - een verlanglijst voor CNS patiënten

Diabetes en obesitas



Verlanglijstje

- ✓ Online voeding informatie
- ✓ (Kook)boeken
- ✓ Lezingen
- ✓ Online cursussen
- ✓ Groepsprogramma's
- ✓ Diëtist 1-op-1 begeleiding
- ✓ Groepsprogramma in basisverzekering

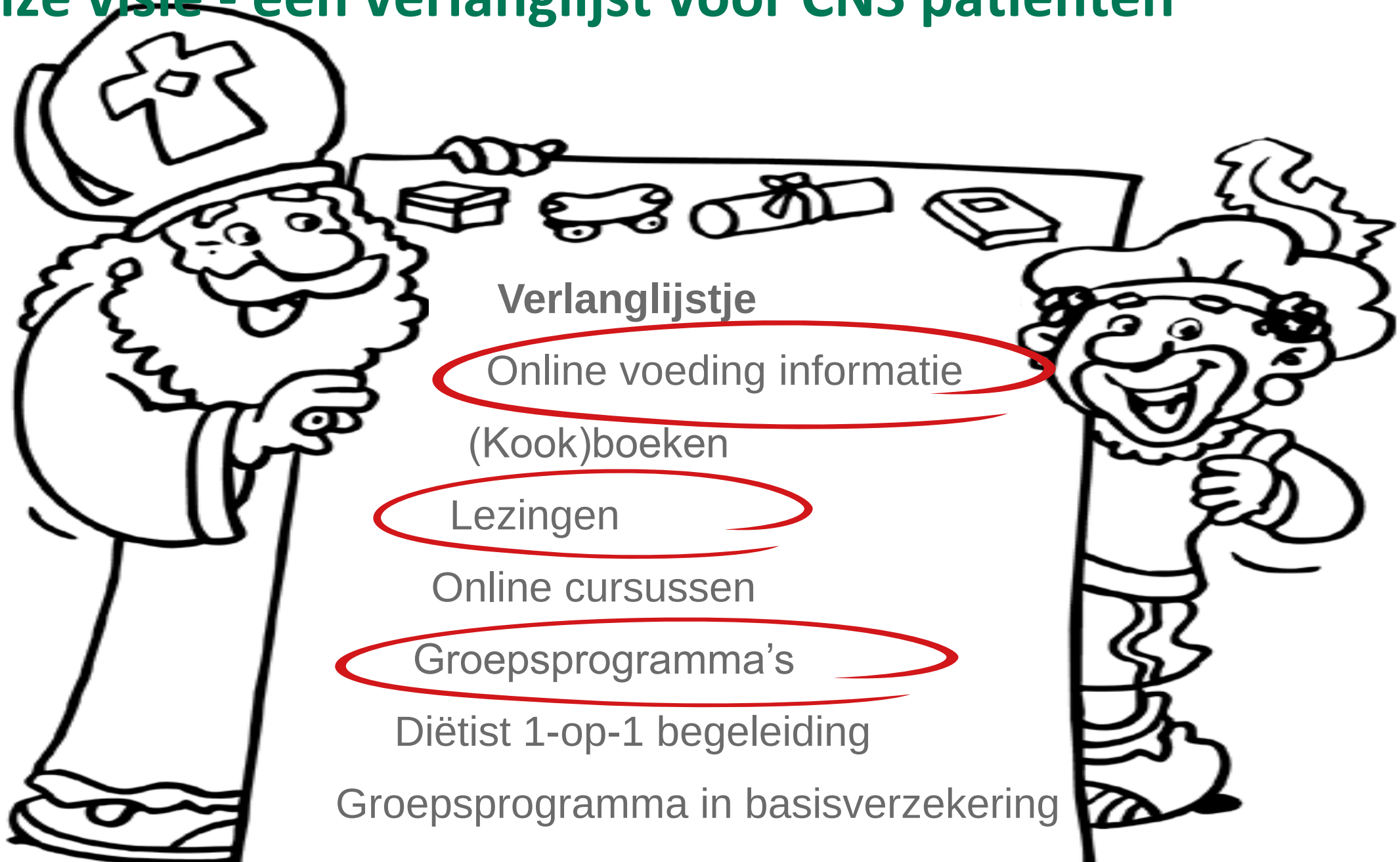
Onze visie - een verlanglijst voor CNS patiënten



Verlanglijstje

- ✓ Online voeding informatie
- ✓ (Kook)boeken
- ✓ Lezingen
- Online cursussen
- Groepsprogramma's
- ✓ Diëtist 1-op-1 begeleiding
- Groepsprogramma in basisverzekering

Onze visie - een verlanglijst voor CNS patiënten



Verlanglijstje

Online voeding informatie

(Kook)boeken

Lezingen

Online cursussen

Groepsprogramma's

Diëtist 1-op-1 begeleiding

Groepsprogramma in basisverzekering



Samen ontwikkelen en testen



- Workshops, tests, feedback
- Eerst een kleine 'trial', dan een grote

Programma toegankelijk voor iedereen



- Vergoed door zorgverzekeraars
- Cursuslocaties door heel Nederland



Introductie

Ontwerp van het programma

Adviezen

De diepte in

Zelf ervaren?

Groepsprogramma voeding en leefstijl



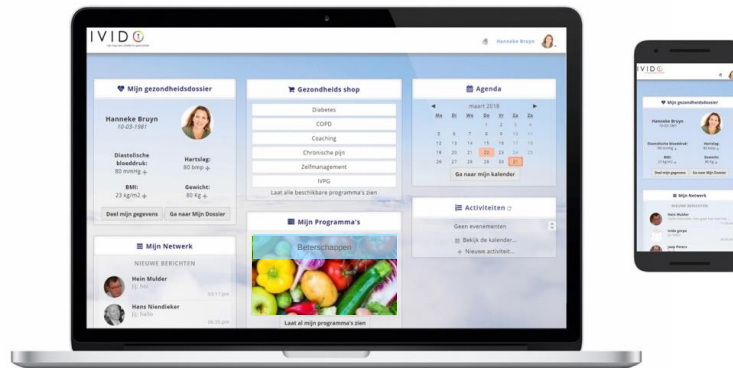
Beste kennis

Maaltijdplan en coaching

**Groeps
programma**



**Online platform
& community**



**E-coaching
wekelijkse
boodschappen**



Geen kosten voor deelnemers

Kosten boodschappen

Het programma van de feasibility trial



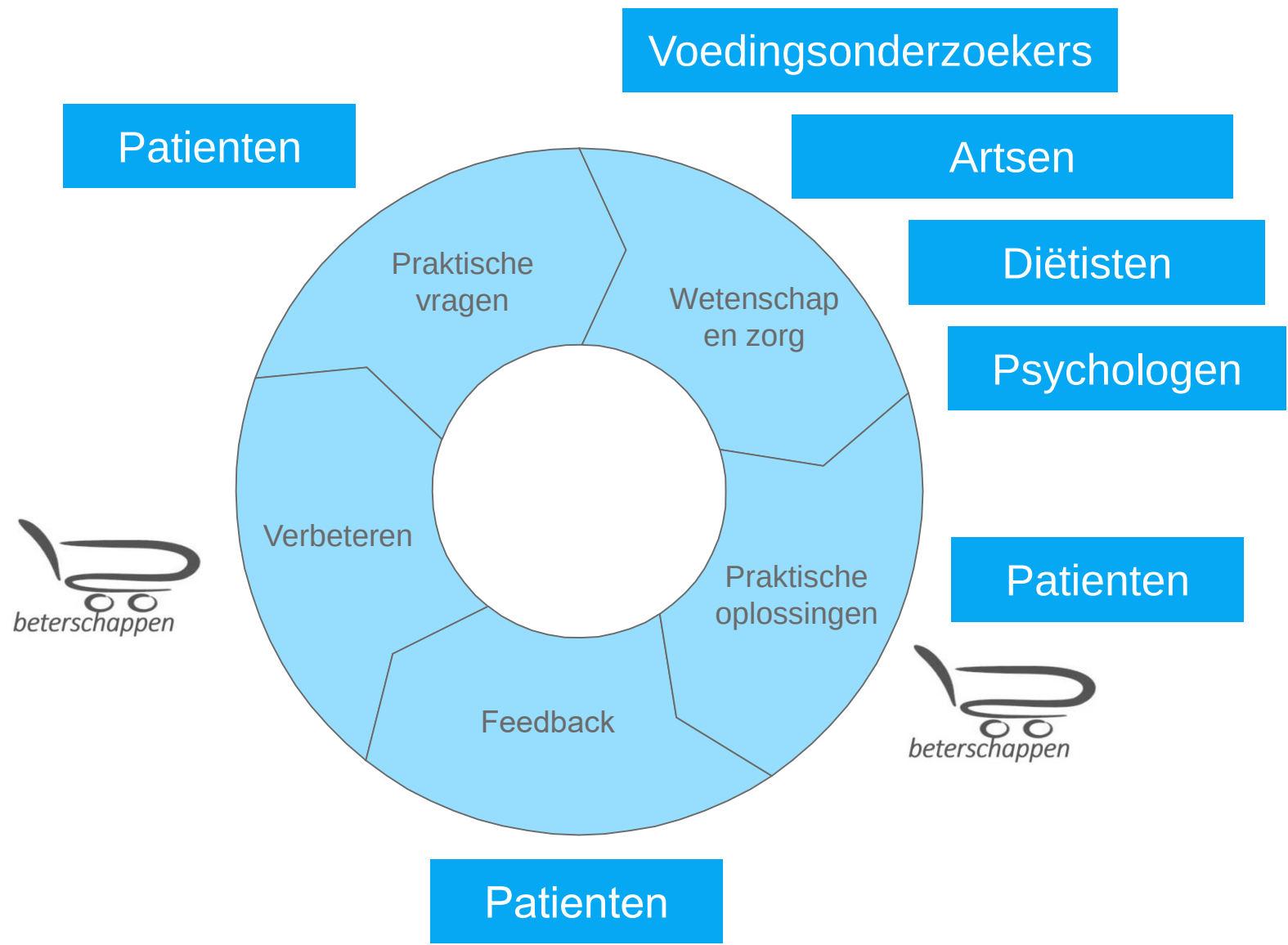
Programma onderdelen		Invulling															
		Intake	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3 maanden later		
Trial	Meting labwaarden																
	Voedingsdagboek																
Groeps-programma	Bijeenkomsten																
	Kookworkshops																
Platform	Online community	Besloten forum met moderators															
	Cursusmateriaal	Video's, 'huiswerk' en verdiepingsmateriaal															
	Tools en dashboards	Voedingsdagboek, persoonlijke dashboards															
E-coaching boodschappen	Recepten	Wekelijks overleg, op maat voor patient en gezin															
	Boodschappen	Advies boodschappenlijst															



Het netwerk rondom Beterschappen



Onze ontwikkel-aanpak





Introductie

Ontwerp van het programma

Adviezen

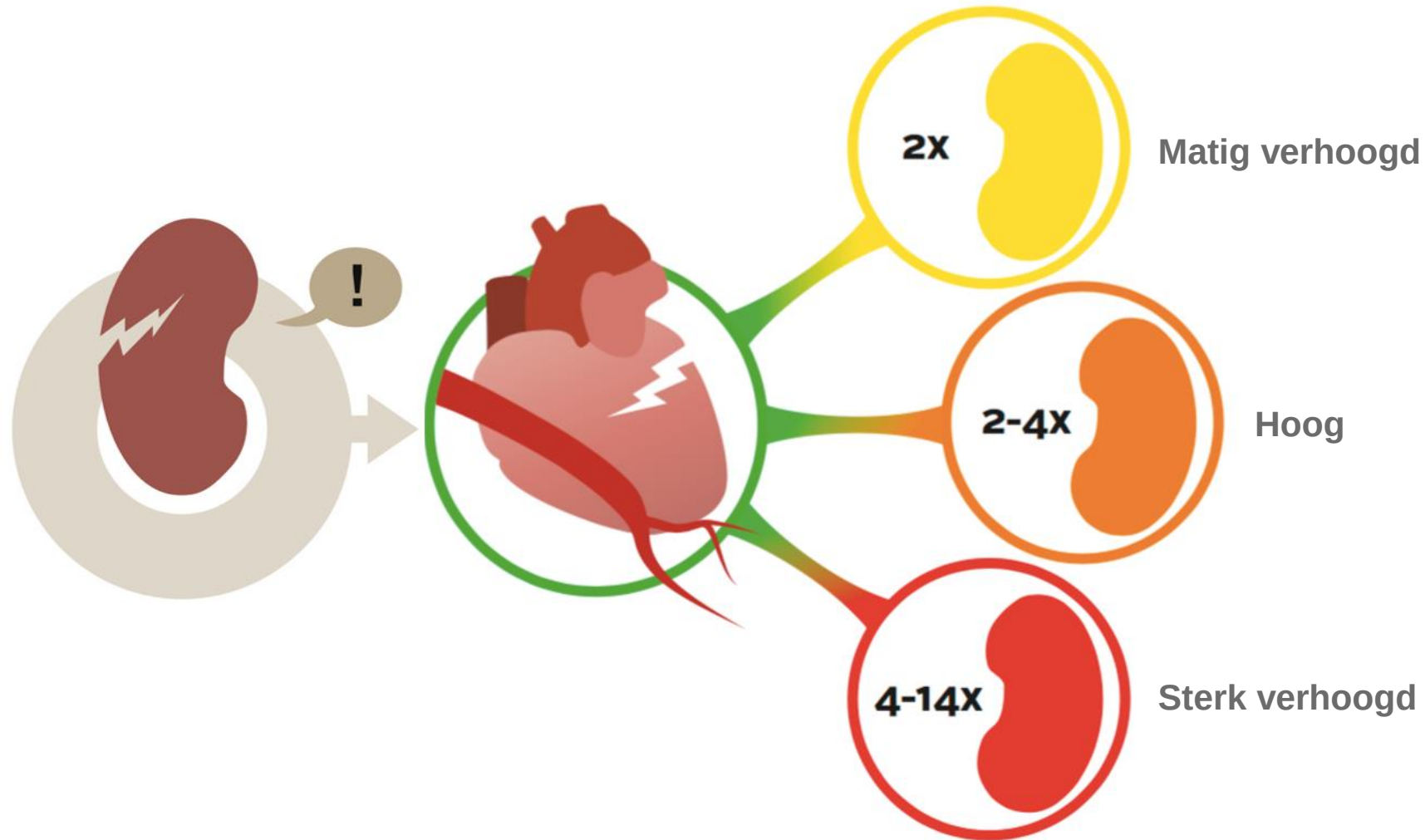
De diepte in

Zelf ervaren?

Wat leren deelnemers over voeding?



Hoger risico nierfalen en vooral hart- en vaatziekten



Belangrijkste factoren

- Nierfunctie
- Eiwitverlies

Overlijdensrisico nierfalen, hartaanval of beroerte



			Eiwitverlies		
			Normaal tot mild verhoog	Matig verhoogd	Ernstig verhoogd
			<30 mg/g	30-299 mg/g	>300 mg/g
Fase	Nierfunctie	eGFR			
1	Normaal of hoog	>90 %	Laag	Matig verhoogd	Hoog
2	Mild afgenomen	60-89 %	Laag	Matig verhoogd	Hoog
3a	Mild tot matig afgenomen	45-59 %	Matig verhoogd	Hoog	Sterk verhoogd
3b	Matig tot ernstig afgenomen	30-44 %	Hoog	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
4	Ernstig afgenomen	15-29 %	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
5	Nierfalen	<15 %	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd

Risico
Laag
Matig verhoogd
Hoog
Sterk verhoogd

Focus voedingsadviezen Beterschappen



Fase en nierfunctie	Voeding	Begeleiding
Fase 1 - 3 > 30%	▪ Extra gezond eten voor nieren, hart en bloedvaten	
Fase 4 15 - 29%	▪ Zo gezond mogelijk eten ondanks mogelijke beperkingen van nieren ▪ Kalium, eiwit, fosfaat	▪ 1 op 1
Fase 5 < 15%	▪ Met of zonder dialyse ▪ Zeer ingewikkeld, vocht wordt een issue	▪ 1 op 1
Getransplanteerd	▪ Zoals fase 1 - 3 ▪ Extra voorzichtig i.v.m. infecties	▪ 1 op 1

Onze voedingsvisie in 6 regels

- 1 Eet echte voeding
- 2 Eet vooral planten
- 3 Eet smakelijk met minder zout
- 4 Eet extra gunstige voeding
- 5 Word een expert
- 6 Verander je omgeving en gewoonten



Eet echte voeding



Essentieel

- Gezonde vetten
- Vezels
- Vitaminen
- Mineralen



Niet essentieel

- Zout
- Fosfaat
- Suiker
- Verzadigd vet

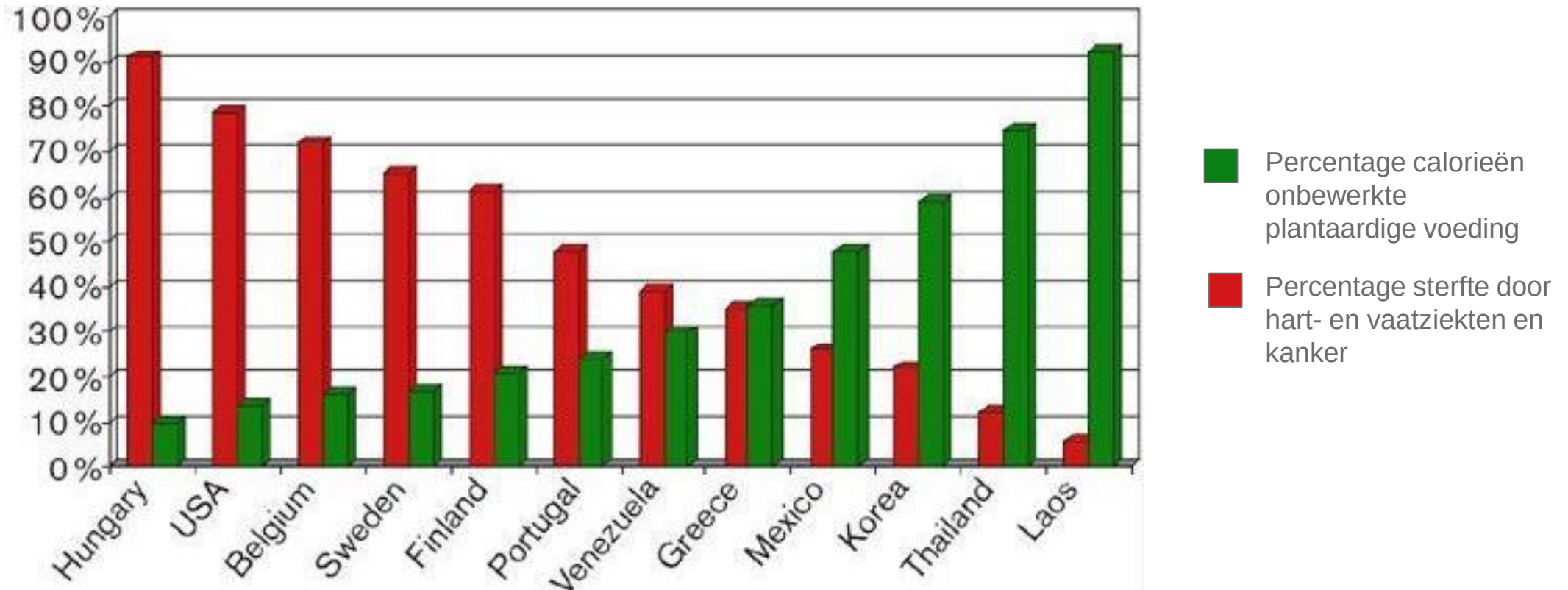


	Reden	Mechanisme
	Zuurbelasting in nieren minderen	Effect zuren op achteruitgang nieren
	Kalium	Bloeddruk ↓
	Fosfaat	Fosfaat opname ↓
	Vezels	Cholesterol ↓

En groente is voor iedereen gezond



Consumptie onbewerkte plantaardige voeding vs. sterfte percentage hart- en vaatziekten en kanker



Wat bedoelen we met vooral planten?



Ontbijt

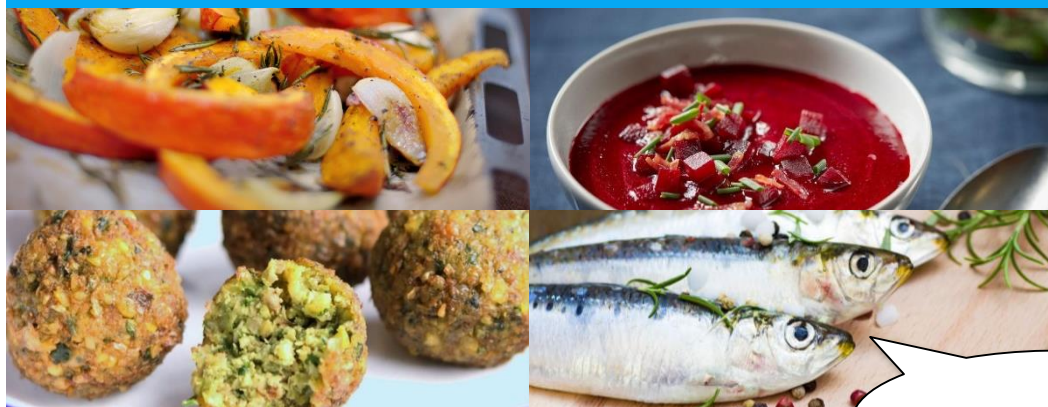


Ook dierlijke
producten,
geen rood
vlees

Lunch



Avondeten



Vette visjes

Tussendoor

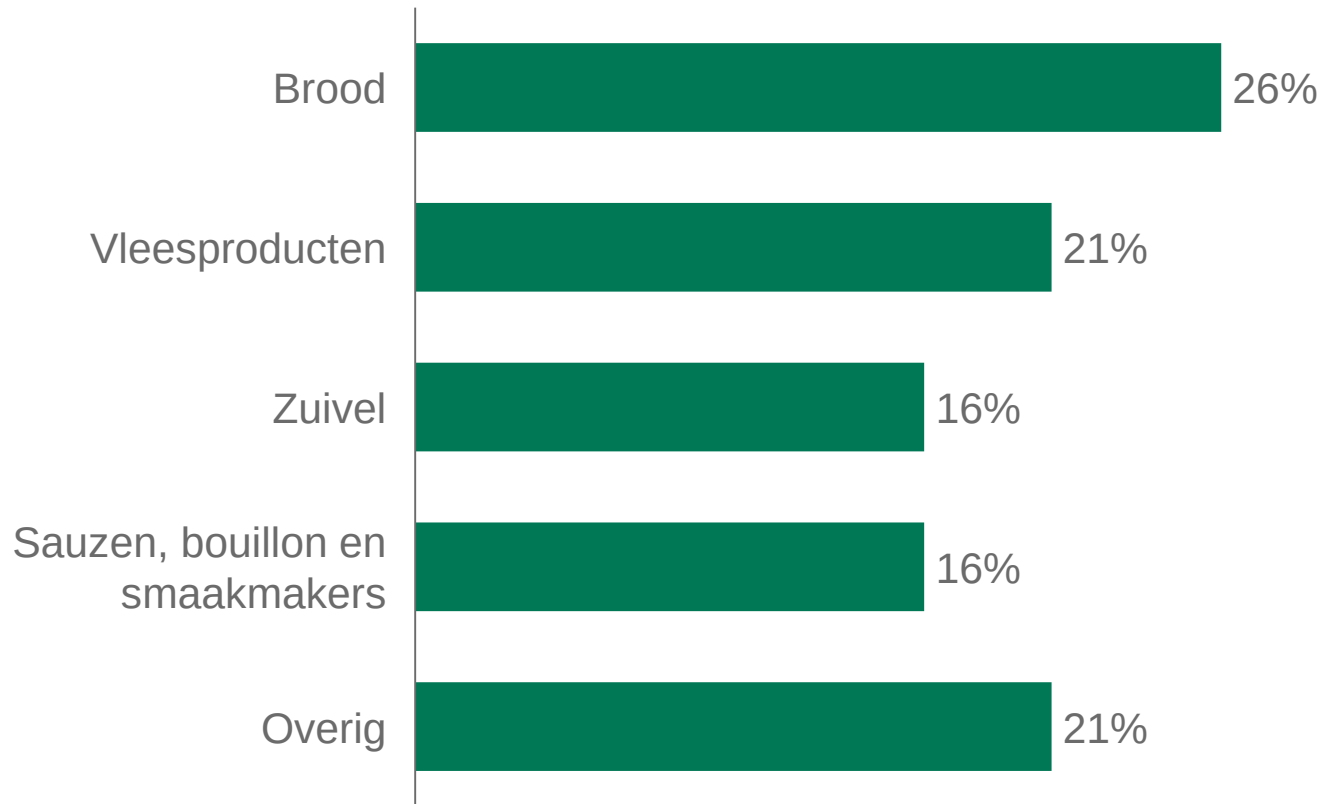


3 Smakelijk met minder zout





De grote categorieën voor zoutinname per dag



Alternatieven



4 Eet extra gunstige voeding voor je nieren



Groene groenten
en bietjes



Cacao



Lijnzaad



Ongezoete dranken

Wat zit er in?

- Nitraat
- Al het andere goede

- Polyfenolen (flavanolen)

- Polyfenolen (lignans)

- Water natuurlijk
- Polyfenolen in thee

Hoeveel?

- Lekker veel

- Blokjes, niet repen per dag

- 1 of 2 eetlepels

- Paar glazen extra

Opmerkingen

- Extra in maaltijd
- Extra momenten (bietensap, smoothie, salade, bietenchips)

- Pure chocolade (70%)
- Cacaopoeder
- Cacaonibs

- Gebroken
- Door havermout, muesli, smoothies

- Wetenschap over water niet erg sterk
- Thee heeft bewezen effect op bloeddruk

Wat voor dagelijkse gewoontes kun je hiervoor verzinnen?

5 Word een expert



☒ Etiketten lezen

☐ Voedingsdagboek

☐ Voedingsstoffen

☐ Medisch dossier

☐ Experimenteren

6 Verbeter je omgeving en je gewoonten

Omgeving

Eén helder moment is genoeg

- Beloof iets aan je partner
- Schrijf je in voor een cursus
- Neem een groente abonnement

Gewoonten

Moeilijk, maar er zijn trucs

- Begin heel klein
- Maak het een experiment
- Triggers zoals je telefoon

6

Anders gaan eten doe je samen





Introductie

Ontwerp van het programma

Adviezen

De diepte in

Zelf ervaren?



De diepte in op de adviezen

		1	2	3	4	5	6
		Echte voeding	Vooral planten	Minder zout	Extra gunstig	Word expert	Omgeving gewoonten
Voedings stoffen	Natrium	✓		✓		✓	
	Meer kalium		✓			✓	
	Eiwit		✓			✓	
	Fosfaat	✓	✓			✓	
	Juiste vetten	✓	✓			✓	
	Complexe koolhydraten	✓	✓			✓	
	Ruimer vocht				✓	✓	
	Nitraat, polyfenolen, etc.		✓		✓	✓	
Leefstijl	Beweging, gedrag, etc.					✓	✓



We gaan wat verder dan de huidige richtlijnen

		Beterschappen	Richtlijnen CNS
Voedings stoffen	Natrium	✓	✓
	Meer kalium	✓	
	Eiwit	✓	✓
	Fosfaat	✓	✓
	Juiste vetten	✓	✓
	Complexe koolhydraten	✓	✓
	Ruimer vocht	✓	
	Nitraat, polyfenolen, etc.	✓	
Leefstijl	Beweging, gedrag, etc.	✓	✓



Introductie

Ontwerp van het programma

Adviezen

De diepte in

Zelf ervaren?

Beterschappen workshop agenda



Workshop	Inhoud	Datum	Locatie
PREMIERE: 4-daagse cursus Voeding en leefstijl voor nierpatiënten	•Met welke voeding de achteruitgang van je nieren tegengaan •Persoonlijk plan om je gezondheid te verbeteren •Hulp met maaltijdplannen, recepten, uitleg en een steuntje in de rug •Online cursusmateriaal •Een maand lang steeds gezonder leven	za 2 nov: 14:00-18:00, ma 11, 18 en 25 nov: 19:00-21:00	Beterschappen, Utrecht centrum
Kookworkshop 'Samen aan de kook' (samenwerking met patiëntenvereniging Diavaria)	•Een maaltijd maken met plantaardige producten in de hoofdrol •Lekker eten en kooktips en trucs uitwisselen •Hoe maak ik een lekkere hartige smaak met andere ingrediënten dan zout en vlees? •Hoe houd ik het snel en binnen budget?	Do 14 nov 13:00-17:00	Vrije Universiteit Amstelland, Amstelveen

Vragen en antwoorden





Eddie van Breukelen
Femke Vlieland

eddie@beterschappen.nl
femke@beterschappen.nl

Hamburgerstraat 28a, Utrecht
Startlife, Bronland 12, Wageningen