



Themadag
Chronische nierschade
2 november 2024

Barbara Fabels, diëtist Gelre Ziekenhuis Apeldoorn

Inleiding

- Nierpatiënten Vereniging Solidair en Nierpatiënten Vereniging Nederland organiseren een themadag voor mensen die nog maar net weten dat ze nierproblemen hebben of beginnende nierschade hebben en hier graag meer over willen weten.
- Voorstellen Barbara Fabels

Agenda

- Stellingen
- Een gezond gewicht
- Gezond eten
- Minder zout eten
- Voldoende bewegen
- Stoppen met roken
- Dieet wanneer uw nieren nog verder achteruit gaan

Stelling 1: Als ik het zoutvaatje laat staan, gebruik ik niet meer dan 6 gram zout per dag

- **Fabel.** Zelf geen zout meer toevoegen tijdens het koken of aan tafel is een stap in de goede richting! Maar het is waarschijnlijk niet genoeg om je zoutconsumptie te verlagen naar 6 gram zout per dag (de aanbevolen dagelijkse maximum hoeveelheid) of minder. Dat komt doordat 80% van het zout komt van bewerkte voedingsmiddelen. Het is daaraan toegevoegd als smaakmaker of conserveermiddel.

Stelling 2: Medicatie werkt slechter door zout

- **Feit.** Ook als je medicijnen slikt tegen hoge bloeddruk, of om verergering van nierschade tegen te gaan, is minderen met zout belangrijk. Medicijnen tegen hoge bloeddruk en tegen vermindering van nierschade werken namelijk minder goed als je te veel zout eet.

Stelling 3: Gezond zout is niet schadelijk

- **Fabel.** Sommige zoutproducten lijken gezonder, maar zijn het niet. Het gaat om producten zoals zeezout, Himalayazout en Keltisch zout. Het belangrijkste ingrediënt van deze producten is natriumchloride (NaCl), dat is keukenzout. Voor het effect op je gezondheid maakt het niet uit waar het zout vandaan komt of hoe het is bewerkt. De ene soort zout is niet gezonder dan de andere.



Uw manier van leven heeft ook invloed op uw nieren

Schadelijk zijn:

- Overgewicht
- Te veel zout eten
- Roken





Wat kunt u zelf doen?

Optimale bloeddrukregulatie door het aanpassen van uw leefstijl.

Dat betekent:

- Een gezond gewicht
- Gezond eten
- Minder zout eten
- Voldoende bewegen
- Stoppen met roken



Heb ik een gezond gewicht?

- Of je een gezond gewicht hebt, kan je berekenen en meten met de Body Mass Index (BMI) en je middelomtrek. Samen geven ze aan of je gewicht gezond is of niet.
- Bereken je BMI op site Voedingscentrum.nl

Bereken je BMI

Bereken je BMI

Geslacht
☐ Man ☐ Vrouw

Leeftijd
 jr

Lengte
 cm

Gewicht
 kg

Berekenen

BMI (fictief persoon)

Bereken je BMI

Geslacht

☐ Man ☒ Vrouw

Leeftijd

62

jr

Lengte

170

cm

Gewicht

78

kg

Middelomtrek

cm

☒ Weet ik niet.

Berekenen

Bereken je BMI

Geslacht

☐ Man ☒ Vrouw

Leeftijd

62

jr

Lengte

170

cm

Gewicht

78

kg

Middelomtrek

cm

☒ Weet ik niet.

Je BMI is

27

VEEL TE LAAG

LAAG

GOED

HOOG

VEEL TE HOOG

Je gewicht is te hoog. Probeer op een verantwoorde manier af te vallen of in ieder geval niet aan te komen door gezond te eten en voldoende te bewegen. Voor een optimaal advies is ook je middelomtrek van belang. Meet daarom ook je middelomtrek.

Blijf in balans met deze tips

Heb ik een gezond gewicht (vervolg)

- Uit onderzoeken blijkt dat je met een gezond(er) gewicht minder kans hebt op diabetes type 2, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.
- Met name vet wat in de buik zit is schadelijk daarom is de buikomvang ook belangrijk



Schijf van 5 van het Voedingscentrum



Wat is gezond eten?

- Gezond eten betekent dat je voedingsmiddelen neemt die het risico op chronische ziekten verminderen, en die ervoor zorgen dat je voldoende voedingsstoffen en niet te veel energie binnenkrijgt.
- Eet dagelijks voedingsmiddelen uit alle vakken van de schijf van vijf.
- Eet gevarieerd.
- Eet voldoende calorieën, eiwitten, vitamines & mineralen: niet te veel maar ook niet te weinig.



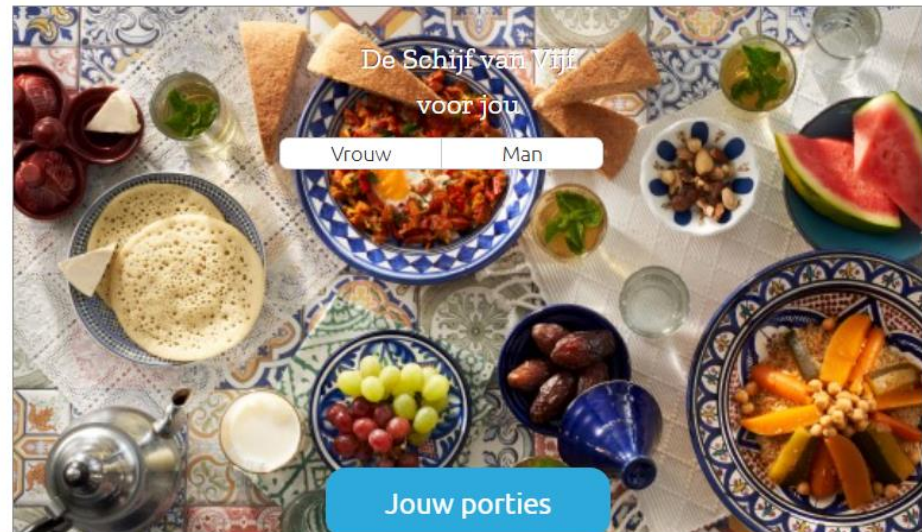
Hoeveel en wat kan ik per dag eten?

- Wat je elke dag nodig hebt en h  e je dat invult: dat is natuurlijk voor iedereen anders. Want geen persoon is hetzelfde. Wel kunnen we een advies geven. Een waaraan je zelf verder invulling geeft.

Jouw aanbevolen hoeveelheden

- [Voedingscentrum](#)

Vul je gegevens hieronder in en ontdek jouw Schijf van Vijf-hoeveelheden. Je krijgt 10 voorbeelden van dagmenu's met h  el veel Schijf van Vijf en een beetje erbuiten. Want ook daar is ruimte voor. Zoek je eigen balans. En vul de Schijf van Vijf in op jouw manier. Zo is de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum voor iedereen.



Vrouwen

18 tot 50 jaar

- 250 gram groente
- 2 porties fruit (200 gram)
- 4-5 bruine / volkoren boterhammen
of ander volkorenbrood
- 4-5 opscheplepels volkoren
graanproducten
of 4-5 aardappelen
- 1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei

Bekijk weekvoorbeeld

- 25 gram ongezouten noten
- 2-3 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 40 gram oliën en vetten
- 1,5-2 liter kraanwater / koffie / thee

Mannen

18 tot 50 jaar

- 250 gram groente
- 2 porties fruit (200 gram)
- 6-8 bruine / volkoren boterhammen
of ander volkorenbrood
- 4-5 opscheplepels volkoren
graanproducten
of 4-5 aardappelen
- 1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei

Bekijk weekvoorbeeld

- 25 gram ongezouten noten
- 2-3 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 65 gram oliën en vetten
- 1,5-2 liter kraanwater / koffie / thee

Wat kunt u zelf doen?

Optimale bloeddrukregulatie door het aanpassen van uw leefstijl.

Dat betekent:

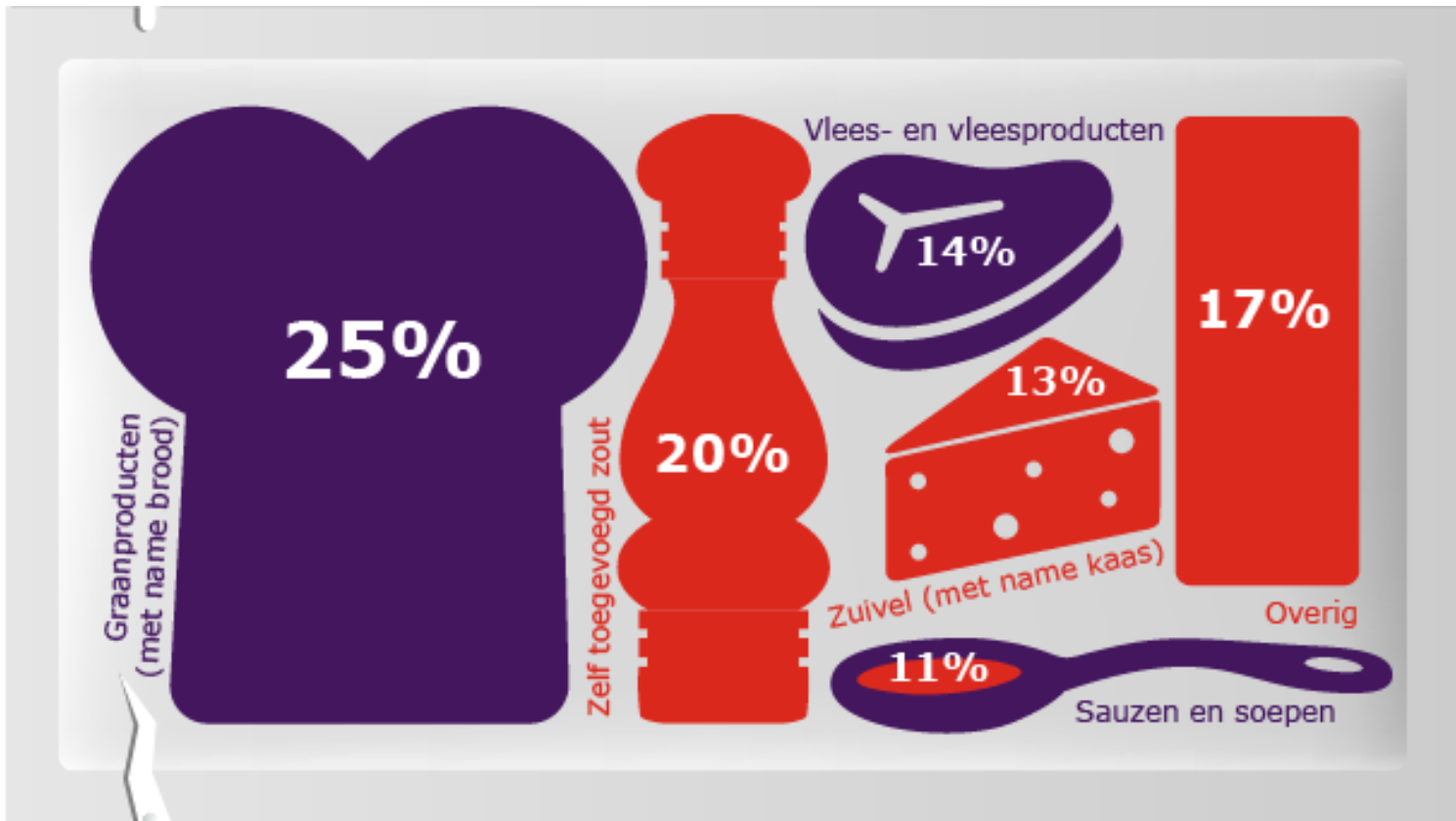
- Een gezond gewicht
- Gezond eten
- Minder zout eten
- Voldoende bewegen
- Stoppen met roken



Minder zout eten

- Voor iedereen in Nederland is het advies om maximaal 6 gram zout per dag te eten.
- Voor mensen met nierschade is dit advies extra belangrijk omdat te veel zout schadelijk is voor de nieren.
 - Te veel zout kan de bloeddruk verhogen en dat is ongunstig.
 - Zout heeft ook direct een schadelijk effect op de nieren, ook al is de bloeddruk onder controle.
 - Door minder zout eten kunt u de achteruitgang van de nierfunctie vertragen.
 - Ook is bekend dat bepaalde bloeddrukverlagende medicatie beter werken als u minder zout eet.
- [Filmpje zout](#)

Hoe krijgen we zout binnen?



Zoutmeter Nierstichting

- Vul thuis voor jezelf de [Zoutmeter](https://nierstichting.nl/zoutmeter) op nierstichting.nl in en krijg een idee hoeveel zout je nu binnenkrijgt.
- Wanneer de huidige inname te hoog is maak dan in de zoutmeter andere keuzes waardoor je een lagere inname van zout krijgt.

In stap 1 kies je wat je regelmatig eet. In stap 2 geef je aan hoeveel en hoe vaak je dat eet. In stap 3 zie je het resultaat.

Stap 1

Wat eet je regelmatig?

Stap 2

Hoe vaak eet je het...

Stap 3

Resultaten

Kies hieronder de producten die je **minstens eens per maand** eet (klik op +). Denk ook aan producten die je alleen in het weekend eet. Elke foto staat voor een productgroep; klik op ? voor uitleg.

Broodproducten

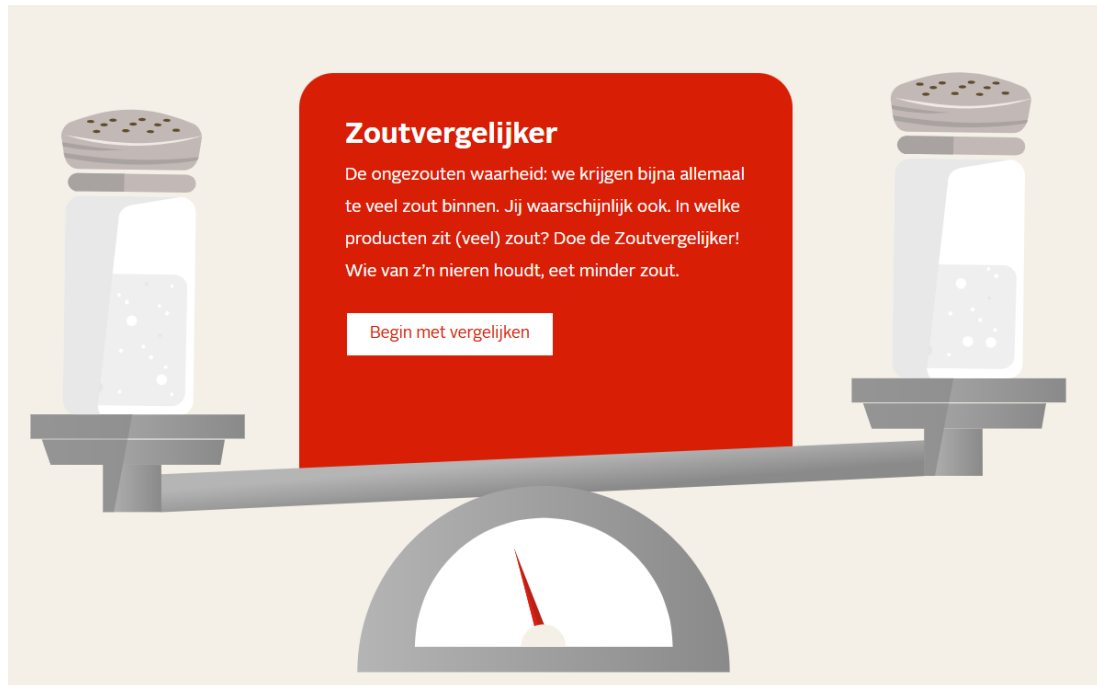
 Brood (bruin/wit) ? +	 (Luxe) broodje (bruin/wit) ? +	 Broodvervanger ? +	 Maaltijdbrood ? +
--	--	---	--

Zuivel

↓

Zoutvergelijker Nierstichting

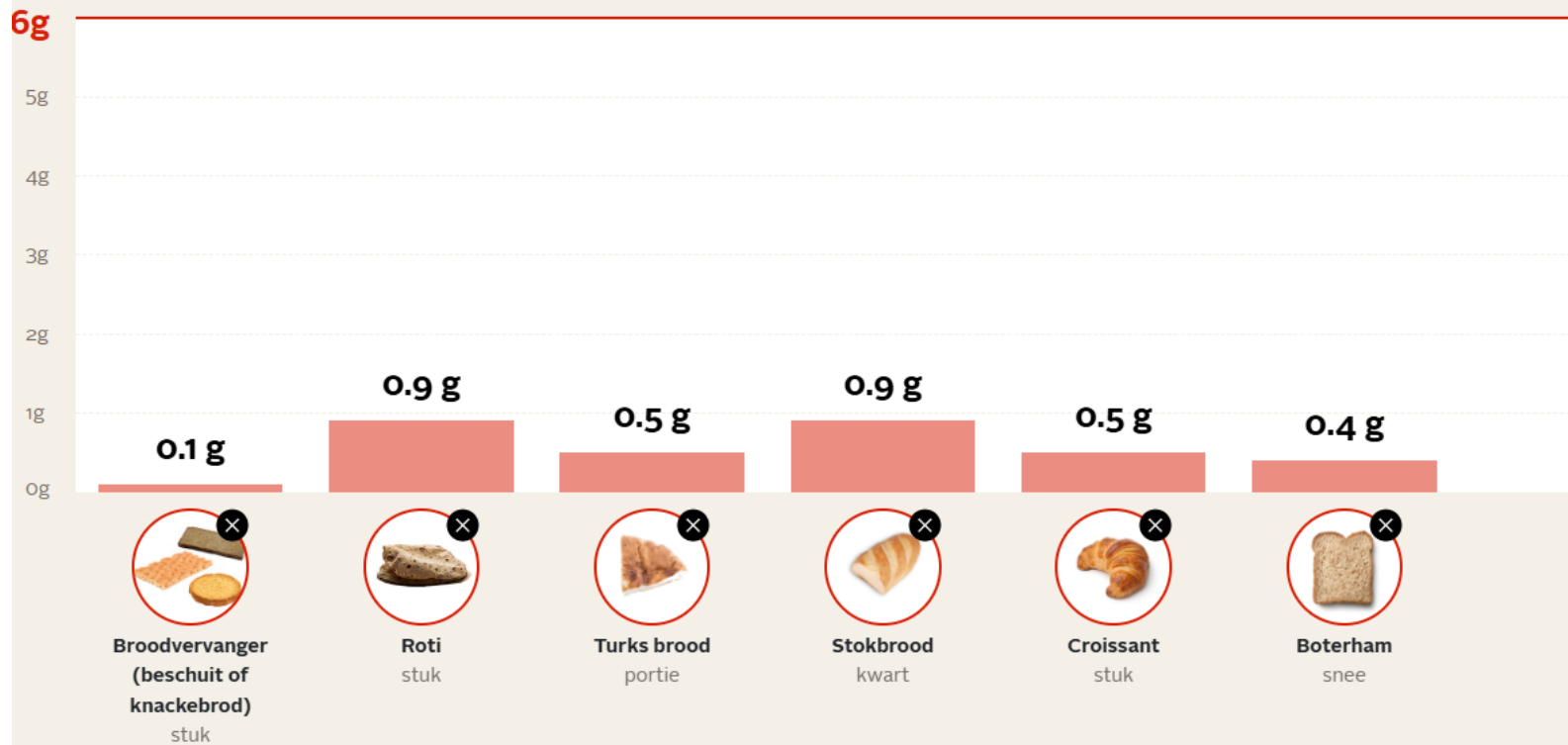
- En/of gebruik de [zoutvergelijker](#) van de Nierstichting: *(voorbeelden volgende pagina's)*



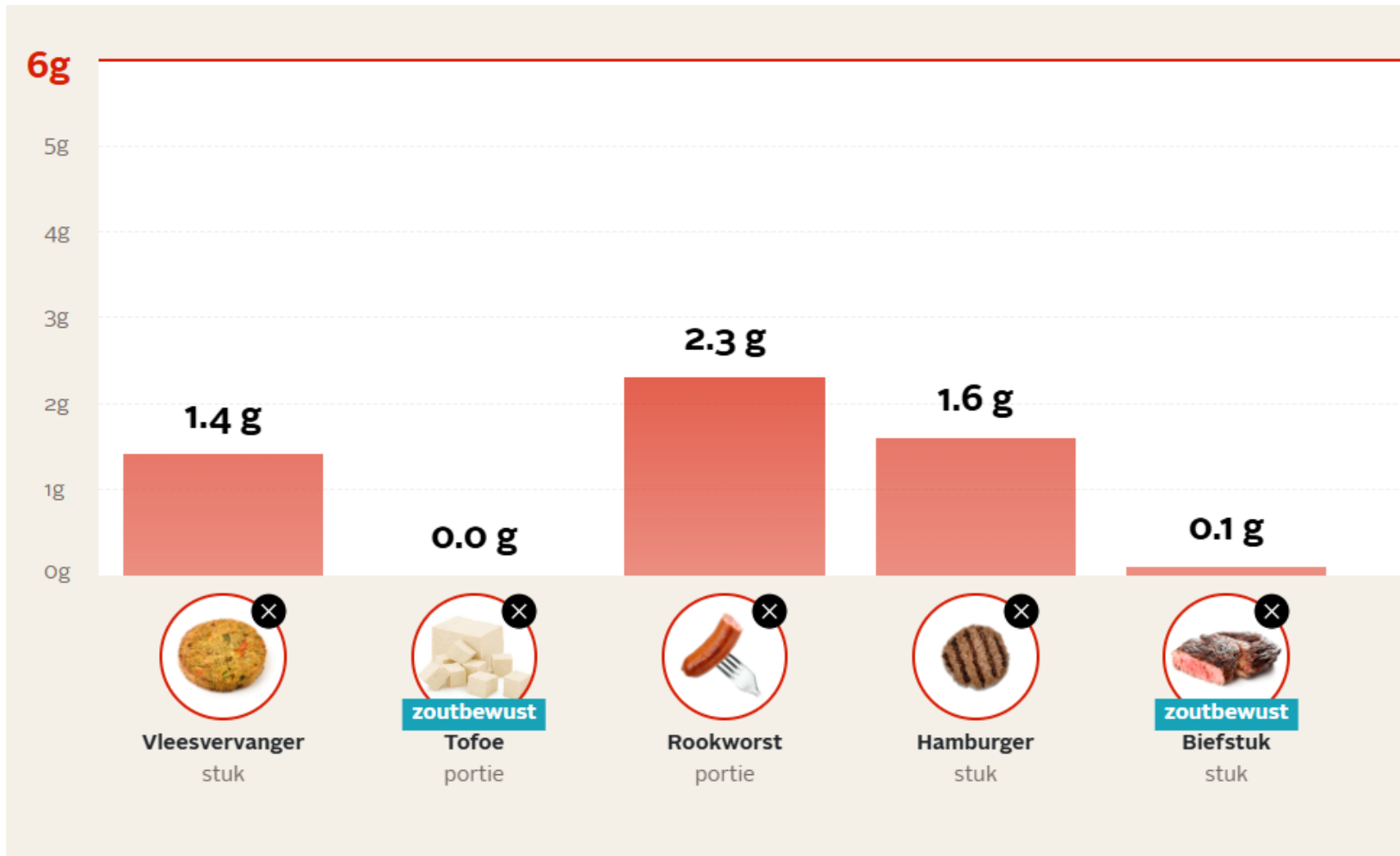


Voorbeeld zoutvergelijker: brood

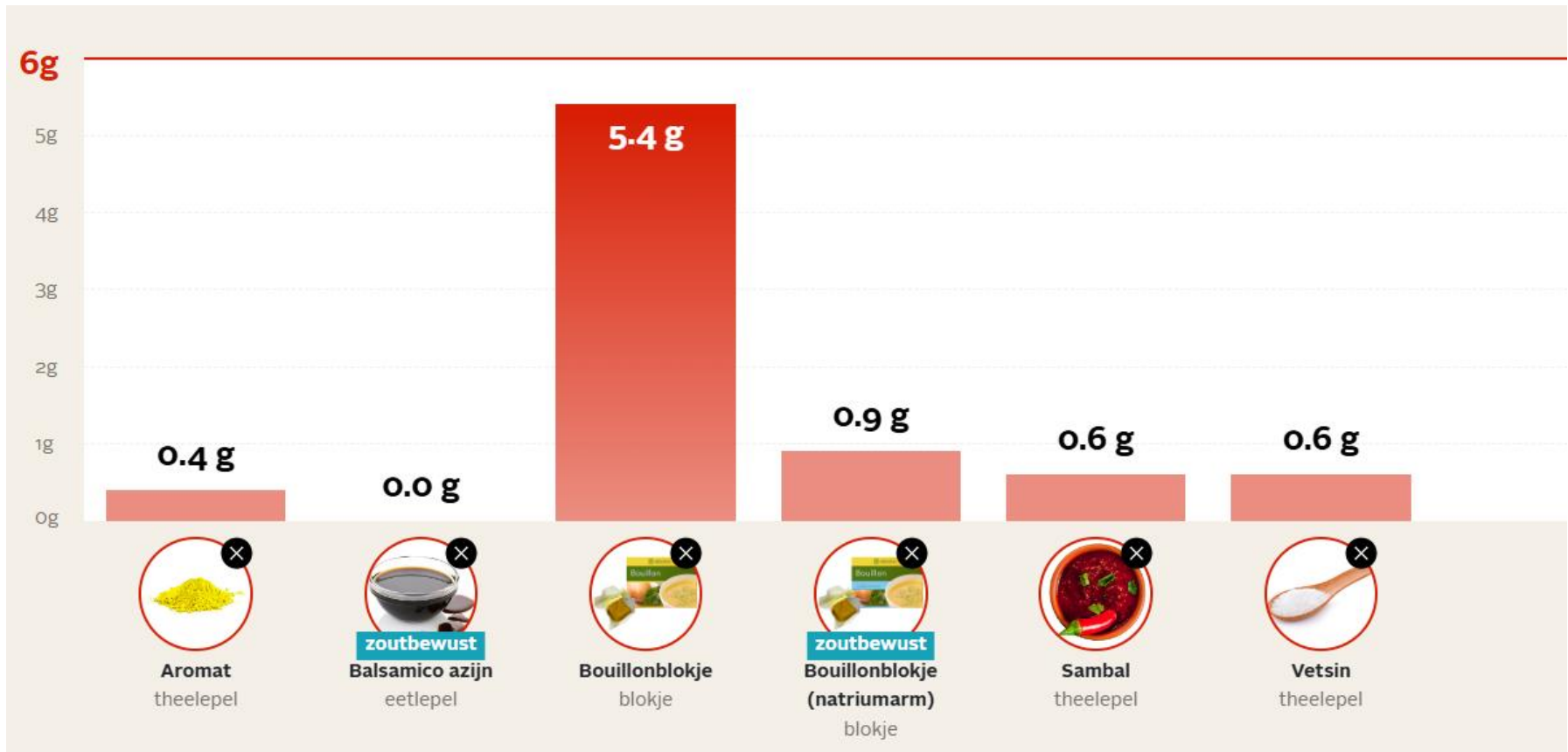
Per dag mag je maximaal **6 gram** zout.



Voorbeeld zoutvergelijker: vlees en vega



Voorbeeld zoutvergelijker: smaakmakers



Minder zout kan best lastig zijn.....

- Iets veranderen waar je aan gewend bent kan lastig zijn.
- Je bent gewend aan een bepaalde zoute smaak.
-dus kost het tijd om aan minder zout te wennen.
- Ga zoeken naar manieren om het eten zonder zout lekker te maken.



GEEN natriumarme producten gebruiken vanwege kaliumchloride (ook als E508 genoemd) zoals bv.



Smaakverfijner

80
g

- Ingrediënten: Maltodextrine, smaakversterkers (E623, E622), mineraalzout (kalium), gistextract, ui¹, zuurteregelaar E336ii, voedingszuren (E330, E334), plantaardige olie, plantaardig vet, specerijen (knoflook¹, kurkuma¹, SELDERIJZAAD, kruidnagel), boleet, kruiden (oregano, rozemarijn, tijm¹, laurierblad), dragonextract.

Ook GEEN:



- Ingrediënten: Kaliumzout (69%), zout (30%), kaliumjodide / kaliumjodaat, antiklontermiddel (E504, E535)



WEL gebruiken:

- Kruiden
- Specerijen
- Kruidenmixen zonder zout
- Sojasaus ZONDER zout zoals:
 - Biofan Ketjap manis zonder zout (AH)
 - Yakso Ketjap Manis zonder zout (natuurvoeding)



Voorbeelden van kruidenmixen ZONDER zout:



Hoe kan ik minder zout gaan eten?

Warme maaltijd:

- Voeg geen zout toe bij het bereiden en eten van de warme maaltijd (ook geen bouillonblokjes, Maggi, Aromat, sojasaus, kruidenmixen met zout ed).
- Gebruik verse, onbewerkte producten (dus geen kant- en klaar sauzen, pakjes & zakjes en hartige snacks).
- Lees het etiket en kijk of en hoeveel er zout aan het product is toegevoegd.
- Gebruik specerijen, kruiden of kruidenmixen ZONDER zout voor smaak, zie bijvoorbeeld de [kruidenwijzer](#) van de Nierstichting (zie voorbeeld volgende pagina).



Kruidenwijzer (voorbeeld)

Welk kruid past er bij mijn product?

↔ Zoek andersom



saus



soep



vis



vlees



aardappel (gebakken)



aardappel (gekookt)



aardbei



andijvie



aubergine

← Alle producten



Bij aardappel (gebakken) past



kerrie



knoflook



kruidnagel



paprikapoeder





Bij de broodmaaltijden:

- Normaal brood mag gebruikt worden.
- Hartig broodbeleg met minder dan 2 gram zout per 100 gram.



Broodmaaltijd Aan te raden	Broodmaaltijd Af te raden
Brood	
Gewoon brood, roggebrood, krentenbrood, bolletjes, crackers, knäckebröd, toastjes naturel, beschuit, ontbijtkoek en muesli.	Broodje bapao, pizza broodjes, worstenbroodjes, saucijzenbroodjes en kaas/uienbrood.
Boter	
Boter, (dieet)halvarine en (dieet)margarine.	Gezouten roomboter, gezouten margarine en gezouten halvarine.
Zoet beleg	
Alle soorten.	-
Kaas	
Gewone kaassoorten, smeerkaas en de minder natrium bevattende kazen zoals: Emmentaler, Gruyere, Maaslander, Monchou, Hüttenkäse, Maasdammer, IJsselkaas, Westlite 30+, kwark en kruidenkwark zonder zout.	-
Vleeswaren	
Fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, licht gezouten rookvlees, rosbief, gekookte ham, leverpastei en casselerrib.	Sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, bacon, cervelaatworst, salami, rauwe ham en ontbijtspek.
Overig broodbeleg	
Pindakaas, sandwichspread, fruit (zoals plakjes appel, peer en banaan), groenten (zoals komkommer, radijs en rettich), ei gekookt, gebakken ei of roerei.	Marmite, salades (zoals huzaren-, tonijn-, zalm- en eisalade) en alle soorten haring, gerookte en gestoomde makreel, gerookte paling, vis uit blik.

Etiketten lezen:

- [AH site](#)
- Bv. kipfilet, ham



Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	592 kJ (141 kcal)
Vet	5.8 g
waarvan verzadigd	1.7 g
waarvan onverzadigd	4.1 g
Koolhydraten	2.9 g
waarvan suikers	1.3 g
Voedingsvezel	0.6 g
Eiwitten	19 g
Zout	1.8 g



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	687 kJ (164 kcal)
Vet	8 g
waarvan verzadigd	3.5 g
waarvan onverzadigd	4.5 g
Koolhydraten	1 g
waarvan suikers	1 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	22 g
Zout	2 g



Doe de Zoutquiz!

- [Zoutquiz](http://nierstichting.nl/zoutquiz) (nierstichting.nl/zoutquiz)

Wat is het zoutst?

Een pizza met
groente



Een pizza met
vlees of kip





Wat is het zoutst?

✗ Helaas!

Alle kant-en-klare pizza's bevatten (veel) zout. Maar een pizza met vlees/kip is 1,5 keer zo zout als één met groenten.

Volgende vraag

Een pizza met vlees of kip





Wat is het zoutst?

Ketchup



Ketjap





Wat is het zoutst?

Ketchup



✓ **Juist!**

Ketjap is meer dan 3 keer
zo zout als ketchup.

Volgende vraag



Wat is het zoutst?

Vier blokjes Feta



**Een plak
mozzarella**





Wat is het zoutst?

✓ **Juist!**

Feta is meer dan 6,5 keer
zo zout als mozzarella.

Volgende vraag

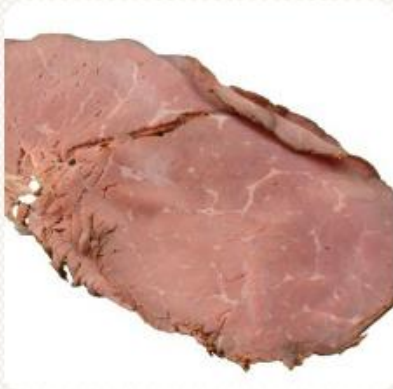
Een plak
mozzarella





Wat is het zoutst?

Een plakje rosbief



Een plakje
boterhamworst





Wat is het zoutst?

✗ Helaas!

Boterhamworst is meer dan 7 keer zo zout als rosbief.

Volgende vraag

Een plakje
boterhamworst





Wat is het zoutst?

**Voorgesneden
kaas**



**Zelf geschaafde
kaas**





Wat is het zoutst?

Voorgesneden
kaas



✗ Helaas!

Door kaas zelf te schaven krijg je een kwart minder zout binnen dan met voorgesneden plakken kaas.

Volgende vraag

Waar moet ik met mijn eten op letten wanneer mijn nierfunctie slechter wordt?

1/2

- Max. 6 gram zout per dag gebruiken.
- Een adequate hoeveelheid eiwit. Niet te weinig en niet teveel eiwitten. Dit is voor iedereen anders. Afhankelijk van lengte, gewicht, leeftijd en stadium nierziekte. Vraag advies aan de diëtist.
- Meer plantaardig eten.
 - Gebruik ruim groenten (250 gram)
 - 2 stuks fruit per dag
 - Peulvruchten, tahoe, tofu, tempeh en noten gebruiken

Waar moet ik met mijn eten op letten wanneer mijn nierfunctie slechter wordt? 2/2

- Minder/ geen bewerkt vlees gebruiken en beperken gebruik rood vlees (rund-, varkens-, lams-, geitenvlees)
 - Voor een gezond eetpatroon adviseren we om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees.
 - Het advies is om een keer per week vis te eten en een of meerdere dagen per week vegetarisch te eten. Als vleesvervanger kun je peulvruchten, tofu, tempé of ei nemen of ongezouten noten.
- LET OP! Vegetarische kant& klare burgers ed. bevatten VEEL zout!

Meer plantaardig eten bij een verminderde nierfunctie

- Streven om meer plantaardig te gaan eten en minder vaak en kleinere hoeveelheden vlees (als Richtlijnen Gezonde Voeding/ zie Voedingscentrum)
- Let op kwaliteit eiwitten
- Indien veganistisch eetpatroon dan is totale behoefte eiwitten hoger door lage biologische waarde plantaardige eiwitten
- Wanneer je minder kan eten bij bv. ziekte wordt de kwaliteit van het eiwit belangrijker

Goed om te weten:

- Het dieet kan veranderen afhankelijk van het stadium van de nierschade.
- Iedereen kan naar een diëtist in de 1^e lijn gaan met en zonder een verwijzing van de huisarts. In de basiszorgverzekering wordt 3 uur diëtist per jaar vergoed.
- Wanneer u onder behandeling van een specialist bent in het ziekenhuis heeft u, om naar de diëtist te kunnen, een verwijzing van de specialist nodig.



Sterfruit = Carambola en blimbing

- Is geen alledaagse fruitsoort. Feestdagen verschijnt het ineens massaal in recepten en de supermarkt.
- Bij verminderde nierfunctie wordt de neurotoxische stof caramboxine uit sterfruit onvoldoende uitgefilterd waardoor caramboxine **beschadiging aan de hersenen kan veroorzaken maar ook fataal kan zijn.**
- Indien nierfunctie < 60 is: GEEN sterfruit gebruiken.
- In sommige gemengde vruchtensappen wordt het wel eens verwerkt (bijv. het merk Healthy People of sapjes in de toko).



Waarom is voldoende bewegen belangrijk?

- De bloeddruk gaat erdoor omlaag.
- Het helpt om goed op gewicht te komen of te blijven.
- U houdt de bloedvaten van de nieren zo gezond mogelijk.
- Minder risico op hart- en vaatziekten.
- U hoeft waarschijnlijk minder medicijnen te gebruiken.
- Uw botten en spieren blijven sterk.



Wat is voldoende bewegen?

1/3

- Beweeg minimaal 2,5 uur per week actief.
 - Verdeel deze 2,5 uur over meerdere dagen per week.
 - Je kunt de meeste dingen zo actief maken als je zelf wilt.
- Beweeg bijvoorbeeld 5 dagen 30 minuten actief.
 - Bij actief bewegen gaat je hart sneller kloppen. En je gaat sneller ademhalen. Bijvoorbeeld tijdens wandelen of fietsen.
 - Beweeg soms ook 20 minuten heel actief. Bij heel actief bewegen ga je zweten. Je gaat ook sneller ademhalen. Vaak kun je met heel actief bewegen niet gezellig met iemand praten. Bijvoorbeeld tijdens hardlopen, racefietsen of voetballen.

Wat is voldoende bewegen

2/3

- Maak 2 keer per week je botten en spieren sterker. Dit kan bijvoorbeeld met oefeningen, krachttraining, traplopen en fitness.



Basisonderzoek
fondatie
LAN
LONG
FONDS
AstraZeneca

Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been

1  Armen omhoog	2  Armen draaien	3  Boksen	4  Bovenlichaam draaien
5  Nek rekken	6  Tenen tikken	7  Elleboog naar knie	8  Zitten en opstaan
9  Voeten omhoog en omlaag	10  Schouders draaien	11  Appels plukken	12  Evenwicht
13  Knie heffen	14  Op de tenen	15  Heel tikken	16  Rozien

Kies jouw beweegmoment!

www.longfonds.nl/bewegen Gebruik hiervoor de afstreepskaart

Wat is voldoende bewegen

3/3

- Zit niet te lang stil:
 - Probeer zo veel mogelijk momenten even te bewegen.
- Voorbeelden:
 - Neem de trap in plaats van de lift.
 - Maak een korte wandeling als je pauze hebt op je werk.
 - Ga staan bij een vergadering of als je belt.
 - Zit je veel thuis of tijdens werk? Sta dan elk half uur op en loop een stukje.

Hoe kun je beginnen met gezond bewegen?

- Waar begin je?
 - Begin rustig.
 - Ga daarna langzaam steeds iets meer doen.
 - Let goed op je lichaam.
- Hoe kun je gezond bewegen volhouden?
 - Maak een gewoonte van bewegen.
 - Kies beweging die bij je past.
 - Sport met andere mensen.



Stoppen met roken

- Roken is schadelijk voor mensen met chronische nierschade.
- Wanneer u wilt stoppen met roken vraag uw huisarts om ondersteuning.
- Zie ook www.rokeninfo.nl



Dieet als uw nieren nog verder achteruit gaan

- Eiwitten
- Kalium
- Fosfaat
- U hoort t.z.t. van uw arts en/of diëtist wanneer een speciaal dieet nodig is.
- Meer informatie is te vinden op  **nieren.nl**



Vragen?



Interessante links:

- [Nieren.nl](https://nieren.nl)
- [Nierstichting.nl/minderen-met-zout/tools/](https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/tools/)
- [Voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl)
- [Zoutmeter \(nierstichting.nl\)](https://nierstichting.nl/zoutmeter/)
- [Zoutvergelijker \(nierstichting.nl\)](https://nierstichting.nl/zoutvergelijker/)
- [Kruidenwijzer \(nierstichting.nl\)](#) en hier op infotafel
- [Zoutquiz \(nierstichting.nl\)](https://nierstichting.nl/zoutquiz/)
- [Rokeninfo.nl](https://rokeninfo.nl)

(in de digitale goodiebag die u na deze dag ontvangt staan deze en nog meer links over voeding en leefstijl)