

Eten en drinken als je nieren niet goed meer werken



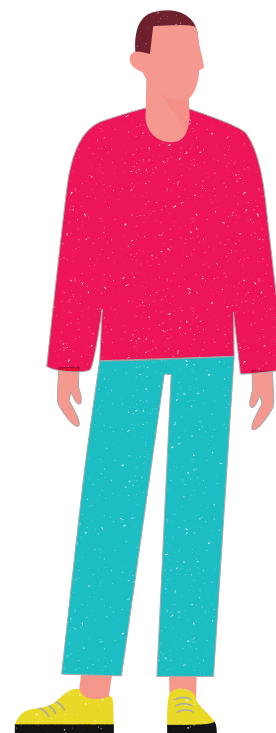
INHOUD

3	Eten en drinken als je nieren niet goed meer werken
5	Waarom is voeding belangrijk bij nierschade?
7	Wat is gezond eten?
13	Zout
18	Eiwit
21	Fosfaat
24	Kalium
28	Vocht
30	Dieet bij chronische nierschade
33	Dieet bij chronische nierschade en diabetes
34	Dieet bij hemodialyse
36	Dieet bij peritoneale dialyse
38	Dieet bij conservatieve behandeling
39	Voeding na niertransplantatie
41	Een dieet volhouden
43	Recepten
57	Analyse-tabel voedingsmiddelen

Eten en drinken als je nieren niet goed meer werken

Bij chronische nierschade is het belangrijk om gezond te eten. Bij beginnende nierschade is het niet nodig om een dieet te volgen. Het is voldoende om gezond te eten. Daarbij is het extra belangrijk om minder zout en minder verzadigd vet te eten.

Als je nieren slecht werken, krijg je een voedingsadvies op maat. Je gaat dan een speciaal dieet volgen.



De nieren verwijderen afvalstoffen

De nieren hebben veel verschillende taken. Een van de taken is het verwijderen van afvalstoffen uit het bloed. Je plast ze uit met de urine. Als je nieren minder goed werken, blijven er afvalstoffen achter in je lichaam. Dit kan veel verschillende klachten veroorzaken.

Afvalstoffen ontstaan onder meer bij de vertering van eten en drinken. Je kunt er zelf voor zorgen dat het lichaam minder afvalstoffen aanmaakt. Dit kan door je voeding aan te passen.

Gezond eten en gezond leven

Gezond eten helpt je lichaam in een goede conditie te houden. Ook voldoende bewegen, niet roken, zo min mogelijk alcohol en zorgen voor voldoende ontspanning helpen jou in goede conditie te blijven.

Minder zout

Voor alle nierpatiënten is het belangrijk om minder zout te eten. Door te veel zout gaat de bloeddruk omhoog. Dat is slecht voor de nieren. Ook werken bloeddrukverlagende medicijnen minder goed wanneer je te veel zout eet.

Wanneer de nieren slechter gaan werken krijg je naast advies over zout ook een advies over eiwit, fosfaat, kalium en vocht.

Voeding aanpassen

Wanneer je nieren slechter gaan werken krijg je een persoonlijk dieetadvies. Deze past bij:

- hoe ernstig je nierschade is;
- jouw verdere behandeling.

Jouw arts of diëtist geeft aan op welke voedingsstoffen je moet letten. Dit verschilt per persoon.

Meer weten?

Kijk op nierstichting.nl

In deze folder vind je achtergrondinformatie, analyselijsten en enkele recepten.

Voor uitgebreide informatie, video's, kooktips en recepten kun je een kijkje nemen op nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren. Hier kun je ook vragen stellen aan een diëtist, in contact komen met andere nierpatiënten en tips over lekker en gezond eten uitwisselen.

Hulp van de diëtist

Bij het aanpassen van de voeding kun je hulp krijgen van een diëtist. Die houdt rekening met jouw eetgewoonten en jouw persoonlijke omstandigheden. Dat maakt het makkelijker om het dieet vol te houden.

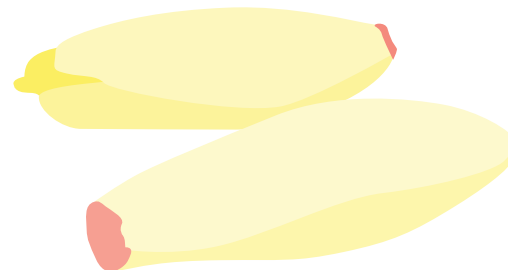
Waarom is voeding belangrijk bij nierschade?

Bij chronische nierschade is voeding een onderdeel van de behandeling. Als je chronische nierschade hebt, gaat de werking van je nieren langzaam verder achteruit. Goede voeding kan helpen om dit proces te vertragen. Ook kan goede voeding helpen om klachten te voorkomen of te verminderen.

De basis: gezond eten

Gezonde voeding is een belangrijke basis voor iedereen, dus ook voor mensen met nierschade. Met gezond eten krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Daardoor voel je je fitter en blijf je zo lang mogelijk in een goede conditie. Ook heeft de medische behandeling meer effect. Voor de meeste nierpatiënten is het voldoende om 'gewoon' gezond te eten.

Er is geen speciaal dieet nodig. Toch kan het aanvoelen als een dieet. Dit komt doordat de meeste Nederlanders zich niet heel precies aan de adviezen voor gezonde voeding houden. Veel mensen eten te zout en te vet, en te weinig groente en fruit. Vanwege je nierschade is het belangrijk de adviezen precies op te volgen. In het begin kost het misschien moeite om echt gezond te eten. Maar de meeste mensen raken er snel aan gewend.



Als de nieren verder achteruit gaan, is soms een speciaal dieet nodig. Mogelijk moet je dan ook gaan letten op voedingsstoffen als kalium en fosfaat. Het blijft belangrijk om gezond te eten. Dat is soms lastig, bijvoorbeeld omdat groente en fruit veel kalium bevatten. De diëtist helpt je dan. Hij of zij maakt samen met jou een persoonlijk dieetadvies.

Op welke voedingsstoffen moet je letten als je nieren niet meer goed werken?

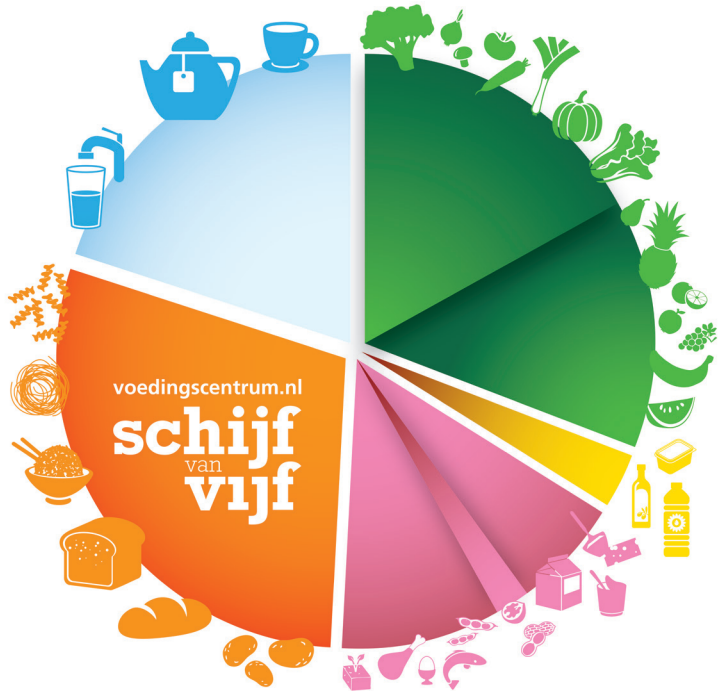
Voedingsstof	Dat betekent het volgende:
zout	Gebruik niet meer dan 6 gram zout per dag. Dit advies geldt voor alle Nederlanders en past binnen de algemene richtlijnen voor gezonde voeding.
eiwit	Volgens algemeen advies goede voeding: 0,8 gram eiwit per kilo gezond lichaamsgewicht. Ben je 70+, dan heb je ongeveer 1 gram eiwit per kilo gezond gewicht nodig. Bij dialyse is extra eiwit nodig.
fosfaat	Als er te veel fosfaat in je bloed zit, krijg je het advies minder fosfaat te gebruiken. Vaak krijg je hiervoor ook medicijnen voorgeschreven.
kalium	Als er te veel kalium in je bloed zit, krijg je het advies minder kalium te eten. Soms krijg je hiervoor ook medicijnen voorgeschreven.
vocht	Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Bij dialyse is vaak een vochtbeperking nodig: dan is het belangrijk minder vocht te gebruiken.

Wat is gezond eten?

Zoals gezegd is gezonde voeding een belangrijke basis voor iedereen, dus ook voor mensen met nierschade. De Schijf van Vijf vormt de basis voor gezonde voeding.

1 Eet gevarieerd

Er bestaat niet 1 voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is variatie belangrijk. Door elke dag iets anders uit de vakken te kiezen, krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen.



Eet dagelijks iets uit deze 5 groepen

- **Groente en fruit**

Groente en fruit bevatten belangrijke voedingsstoffen.

Eet iedere dag zowel groente (250 gram) als fruit (2 stuks).

- **Brood, graanproducten en aardappelen**

Kies zoveel mogelijk voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, haverhout, volkorenpasta, volkoren couscous, bulgur en zilvervriesrijst.

- **Vis, vlees, ei, noten, peulvruchten en zuivel**

Wissel dierlijke en plantaardige producten met elkaar af. Eet niet meer dan 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Rood vlees is vlees van zoogdieren, zoals runderen, schapen, geiten, varkens, paarden en wild (hert, ree en wild zwijn). Vermijd bewerkt vlees, zoals hamburger, worst, gemarineerd vlees en vleeswaren. Eet dagelijks een handje ongezoeten noten, zoals amandelen, hazelnoten, cashewnoten of walnoten. Eet 1 keer per week vette vis, zoals zalm, sardines en makreel. Vette vis bevat veel onverzadigd vet. Kijk wel uit met gerookte vis en haring: daarin zit veel zout.

- **Smeer- en bereidingsvetten**

Kies zoveel mogelijk voor zachte halvarine of margarine voor op brood. Gebruik voor bakken en braden vloeibare producten, zoals vloeibare margarine, vloeibare bak-en-braad of plantaardige olie (bijvoorbeeld olijfolie of zonnebloemolie).

- **Drinken zonder suiker**

Drink iedere dag 1,5 tot 2 liter vocht. Kies voor water, thee en koffie.

Varieer binnen de groepen: kies iedere dag voor iets anders.

De ene dag eet je bijvoorbeeld vis, de volgende dag vlees of een ei. Denk bijvoorbeeld ook aan het afwisselen van verschillende soorten groenten en fruit en aan variatie in broodbeleg.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl

2 Eet niet teveel

De hoeveelheid energie (het aantal calorieën) in de voeding moet in balans zijn met de hoeveelheid energie die je verbruikt. Dit heet de energiebalans. Iemand die zwaar lichamelijk werk verricht, heeft meer energie (calorieën) nodig dan iemand die een zittend beroep heeft. Een goede energiebalans zorgt voor een gezond gewicht. Als je te veel eet, word je te zwaar. Als je te weinig eet, kan er ondergewicht ontstaan. Zowel overgewicht als ondergewicht is slecht voor je gezondheid.

Tips om minder verzadigd vet te eten

Kies voor op brood een (ongezouten) zachte margarine of zachte halvarine, met minimaal 50% meervoudig onverzadigde vetzuren.

Kies voor het bakken, braden en frituren de zachte of vloeibare vetsoorten met een hoog percentage onverzadigd vet of olie.

Beperk het gebruik van voedingsmiddelen waarin verzadigd vet verborgen zit, zoals gebak, koek, chocolade, snacks.

3 Minder verzadigd vet

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Daardoor wordt het risico op hart- en vaatziekten groter. Eet daarom minder verzadigd vet. Kies liever voor onverzadigd vet. Dat heeft juist een gunstige invloed op het lichaam. Het verlaagt de kans op vaatvernauwing. Je kunt dit als volgt onthouden: verzadigd = verkeerd, onverzadigd = oké.

- **Verzadigd vet**

In dierlijke producten zit veel verzadigd vet. Bijvoorbeeld in vet vlees, volle zuivelproducten en volvette kaas. Maar ook in koek, gebak, snacks en chocolade. Kokos- en palmolie zijn plantaardig, maar bevatten ook veel verzadigd vet.

- **Onverzadigd vet**

Onverzadigd vet zit in plantaardige olie, zachte halvarine en margarine, vloeibare bak-en-braad, noten en vette vis.

Dit advies is extra belangrijk voor mensen met nierschade. Door de nierschade is het risico op hart- en vaatziekten namelijk al groter. Door producten met onverzadigd vet te kiezen, houd je het risico zo klein mogelijk.

4 Veel groenten, fruit en brood

Eet iedere dag ten minste 250 gram groente en 200 gram fruit. Groente en fruit bevatten belangrijke voedingsstoffen en weinig calorieën. Ook geven groente en fruit door de vezels een verzadigd gevoel en zorgen ze voor een goede stoelgang. Zorg voor afwisseling in groente- en fruitsoorten. Elke soort bevat andere nuttige voedingsstoffen.

Brood levert koolhydraten, een belangrijke brandstof voor het lichaam. Kies volkorenbrood, dit bevat meer vezels. Vezels dragen bij aan een goede werking van de darmen. Ook verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

5 Eet veilig

Via de voeding kun je een voedselinfectie oplopen. Door je nierschade ben je hier extra gevoelig voor. Ook kan een infectie ernstiger verlopen. Let daarom op de houdbaarheidsdatum bij het boodschappen doen en werk hygiënisch in de keuken.

Tips tegen voedselinfectie

- Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid vlees om kruisbesmetting te voorkomen. Dit geldt ook voor vis en kip.
- Vlees, vis en ei moeten gaar zijn voordat je ze opeet.
- Zet de temperatuur van de koelkast op 4°C.
- Bewaar restjes voedsel altijd afgedekt in de koelkast en niet langer dan 2 dagen.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl



Etiketten lezen

Op het etiket van een product staat veel informatie. Je kan zien wat de ingrediënten zijn en wat de voedingswaarde is.

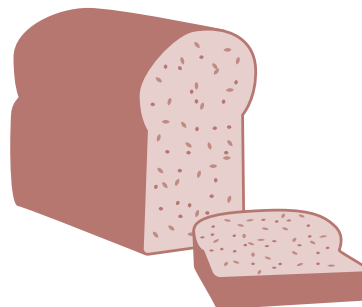
• Ingrediënten

De ingrediënten zijn de bestanddelen van het product. Fabrikanten zijn verplicht om te vermelden wat er allemaal is toegevoegd. Op het etiket zie je dus of er bijvoorbeeld zout is toegevoegd aan een product.

• Voedingswaarde

Op het etiket staat een voedingswaardetabel. Die geeft aan hoeveel voedingsstoffen en energie (calorieën) er in het product zitten. De voedingswaarde wordt weergegeven per 100 gram of 100 ml en soms ook per portie.

Met het etiket kun je producten met elkaar vergelijken. Dat maakt het makkelijker om een gezonde keuze te maken. Je kan bijvoorbeeld de etiketten van verschillende soorten vleeswaren bekijken, en dan kiezen voor het product met het minste zout en het minste verzadigd vet.



Wil je meer weten over het lezen van etiketten? Kijk dan op onze website nierstichting.nl en zoek op **etiketten**.



Hier staat wat erin zit. Het ingrediënt dat het meest in het product zit, staat vooraan. Het ingrediënt dat er het minst in zit staat achteraan.

Let op het bewaaradvies en de houdbaarheidsdatum als je veilig wil eten.



Deze omcirkelde E-nummers zijn fosfaten. Zie bladzijde 21 voor meer informatie over fosfaten.

Hier staan de voedingsstoffen en ook de hoeveelheden, zoals de hoeveelheid eiwit en zout.

Zout

Als de nieren niet goed werken, blijft er te veel zout achter in het lichaam. Hierdoor kunnen verschillende klachten ontstaan, zoals vocht vasthouden en hoge bloeddruk. Daarom is het belangrijk om minder zout te eten.

1 Wat is zout?

Keukenzout bestaat uit 2 verschillende stoffen: natrium en chloride. Als je het advies krijgt minder zout te gebruiken, wordt bedoeld dat jouw voeding minder natrium moet bevatten. Natrium speelt een belangrijke rol bij het regelen van de hoeveelheid water in het lichaam. Natrium is ook belangrijk voor het doorgeven van prikkels door de zenuwen en het samentrekken van spieren.

belast, net als het hart en de bloedvaten. Ook kun je je vermoeid voelen.

Door minder zout te eten, daalt de bloeddruk. Ook werken sommige medicijnen tegen hoge bloeddruk beter. Door op het zout in je voeding te letten, bescherm je dus je nieren. Het hart hoeft minder hard te pompen en je verkleint het risico op hart- en vaatziekten. Bij een lagere bloeddruk verlies je ook minder eiwit via de urine. Zo gaan de nieren minder snel achteruit.

2 Waarom moet je rekening houden met zout?

Via de voeding krijg je veel zout binnen, en dus ook veel natrium. Als de nieren goed werken, plas je bijna al het zout weer uit. De hoeveelheid zout in het lichaam blijft constant, en daarmee ook de hoeveelheid water. Maar als de nieren niet meer goed werken, blijft er te veel zout in het lichaam achter. Het lichaam houdt dan ook meer vocht vast. Daardoor kan hoge bloeddruk ontstaan. De nieren worden zwaarder

Drop

Eet liever geen drop. In zoete en zoute drop zit zout, maar ook glycyrrhizine. Dit stofje kan ook de bloeddruk verhogen. Het zit in zoethout. Dit is een grondstof voor alle soorten drop. Ook in zoethout thee, sterrenmix en minty morrocco zit glycyrrhizine.

3 Hoeveel zout heb je nodig

Enkele grammen zout per dag is voldoende voor een goede werking van het lichaam. Het algemene advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten. Dit advies geldt voor alle Nederlanders. Voor mensen met nierschade is dit extra belangrijk.

Bijna alle Nederlanders eten meer zout dan de aanbevolen 6 gram per dag. Daarom ervaren veel mensen met nierschade dit voedingsadvies als een beperking of een dieet.

4 Waar zit zout in?

In bijna alle voedingsmiddelen zit van nature een heel klein beetje zout (natrium). Bijvoorbeeld ook in groente die zonder zout wordt gekookt. Het meeste zout krijg je binnen via bewerkte voedingsmiddelen, zoals hamburgers en kant-en-klare producten zoals soepen, sauzen en maaltijden, maar ook brood, vleeswaren en kaas. De fabrikant heeft daar zout aan toegevoegd. Vaak vanwege de smaak, en soms om een product langer houdbaar te maken.

Let op met hoeveelheid kaas

Voor de hoeveelheid kaas in deze tabel en achterin de folder is uitgegaan van met de kaasschaaf gesneden kaas. Dit is 20 g voor 1 snee brood. Wanneer je voorgesneden kaasplakken gebruikt is dit altijd meer. Deze kaasplakken wegen gemiddeld 25 - 30 g per plak. Kijk op de verpakking voor het gewicht en deel dit door het aantal plakken in de verpakking voor het precieze gewicht.

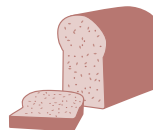
Kies daarom zoveel mogelijk voor onbewerkte voedingsmiddelen. Je kan het eten zelf op smaak brengen met kruiden en specerijen.

Hiernaast vind je voorbeelden van het gemiddelde zoutgehalte van producten. Er is veel variatie tussen producten en merken. Vergelijk daarom altijd de etiketten.

Kijk voor voor kruidenmixen en smakelijke recepten op: nierstichting.nl/gezond-leven/recepten

Voorbeeld van producten met zout

brood
0,4 g zout
snee



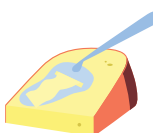
vleeswaren
0,5 g zout
boterham



jonge kaas
0,3 g zout
boterham



oude kaas
0,4 g zout
boterham



vlees- en
groentensoep
1,8 g zout
kop



hamburgervlees
2 g zout
stuk



rookworst
2,1 g zout
portie



pizza salami
4,3 g zout
pizza



ketjap manis
1,1 g zout
eetlepel



tomatenketchup
0,3 g zout
eetlepel



mayonaise
0,3 g zout
eetlepel



bouillon
4,9 g zout
blokje



gerookte zalm
0,8 g zout
25 gram



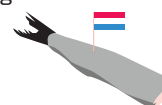
kroket,
zonder mosterd
0,9 g zout
stuk



frikandel
1,8 g zout
stuk



zoute haring
2,1 g zout
stuk



olijven
0,3 g zout
5 stuks



chips
0,1 g zout
handje



gezouten pinda's
0,2 g zout
handje



5 Tips om minder zout te eten

Wil je minder zout gebruiken? De volgende tips kunnen helpen.

Voeg zelf geen zout toe

Voeg zelf geen zout meer toe bij het koken. Zet de zoutpot ver weg, zodat je hem niet automatisch pakt.

Gebruik ook geen zoutproducten met andere namen, zoals selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout of Keltisch zeezout. Deze bevatten net zo veel zout als gewoon keukenzout.

Gebruik kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven smaak, geur en kleur aan gerechten. Je kan zout dan makkelijker weglaten. Gebruik verse of gedroogde tuinkruiden en specerijen. In de winkel zijn ook kant-en-klare kruiden- en specerijenmengsels verkrijgbaar. Kijk eerst op het etiket als je deze wil gebruiken. Sommige mengsels bevatten veel zout. Dit geldt vooral voor traditionele kruiden- en specerijenmengsels, zoals gehakt- en vleeskruiden. Aan veel nieuwere mengsels is geen zout toegevoegd. In maaltijdmixen en boembos zit wel zout.

Kruidenwijzer

Kijk in de Kruidenwijzer om te zien welke kruiden bij jouw maaltijd passen: nierstichting.nl/kruidenwijzer. Je kan de Kruidenwijzer ook bestellen via deze website of door te bellen met de Nierstichting (035) 697 80 60

Gebruik geen zoute smaakmakers

Vermijd het gebruik van zoute smaakmakers. Bijvoorbeeld maggi, bouillonblokjes, sojasaus, strooiaroma, sambal en ketjap. Gebruik ook geen ve-tsin (ook wel bekend als Chinees zout, mononatriumglutamaat of E621). Dit is een smaakversterker die natrium bevat. Van veel smaakmakers is ook een zoutarme variant te koop, bijvoorbeeld: zoutarme bouillon-tabletten of zoutarme ketjap. Deze varianten bevatten vaak wel kalium. Houd hier rekening mee als je ook op kalium moet letten.



Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen

In de supermarkt zijn voedingsmiddelen te koop die al bewerkt zijn. De fabrikant heeft hier onder andere zout en andere smaakmakers aan toegevoegd. Via deze voedingsmiddelen krijg je veel zout binnen. Denk aan kant-en-klare sauzen en soepen, en kant-en-klare maaltijden. Maar bijvoorbeeld ook aan bewerkt vlees, zoals hamburgers, rollade, gekruid gehakt, gepaneerd vlees en worst.

Kies daarom voor onbewerkte voedingsmiddelen: onbewerkt vlees, onbewerkte kip, onbewerkte vis en verse groente of diepvriesgroente zonder toegevoegd zout. Je weet dan zeker dat er geen zout aan is toegevoegd. Je kan het eten zelf op smaak brengen met kruiden en specerijen. Hamburgers kan je bijvoorbeeld zelf maken van gehakt, ui, knoflook, paprika-poeder en chilipoeder.

Uit eten in een restaurant

Ga je uit eten? In het restaurant kun je vragen of de maaltijd zonder zout bereid kan worden. Dit is goed mogelijk bij gerechten die de kok nog moet bereiden, zoals gerechten voor de grill. Sausjes zijn vaak al van tevoren gemaakt. Je kan bijvoorbeeld van tevoren even bellen met het restaurant. Anders kun je vragen om de saus weg te laten of apart te serveren, dan kun je de portie aanpassen.

Geef jezelf de tijd om te wennen

Bedenk dat het tijd kost om te wennen aan een maaltijd zonder zout. Je moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt alleen door telkens opnieuw geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. In het begin smaakt minder zout eten vooral flauw, maar na een tijdje ga je steeds beter proeven en zul je veel zout juist vies vinden.

Kijk op nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/zout-en-voeding voor meer tips om minder zout te eten.

Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Bij de vertering van eiwit ontstaan afvalstoffen. Als de nieren niet goed meer werken, hopen deze afvalstoffen op in het bloed.

1 Wat is eiwit?

Het lichaam heeft eiwit nodig als bouwstof. Het vormt de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is elke dag eiwit nodig. Het lichaam kan geen reservevoorraad van eiwit aanleggen. Daarom moet je dagelijks eiwit eten.

2 Waarom moet je rekening houden met eiwit?

Bij de vertering van eiwit uit de voeding ontstaan afvalstoffen, waaronder ureum. De nieren halen deze afvalstoffen uit het bloed. Daarna worden ze uitgeplast. Als de nieren niet meer goed werken, blijft er te veel ureum in het lichaam achter. Daardoor kunnen klachten ontstaan, zoals moeheid, jeuk, hoofdpijn, misselijkheid en braken.

Minder eiwit eten helpt om zulke klachten te voorkomen. De meeste mensen hoeven pas op eiwit in de voeding te gaan letten als de nieren 30% of minder werken. Sommige nierpatiënten hebben juist extra veel eiwit nodig. Zij moeten een eiwitrijk dieet volgen. Dit geldt onder meer voor mensen die dialyseren. Tijdens de dialyse verbruikt het lichaam meer eiwit en gaat extra eiwit verloren. Daardoor heeft het lichaam meer behoefte aan eiwit.



3 Hoeveel eiwit heb je nodig?

Jouw diëtist geeft aan hoeveel eiwit je nodig hebt. Dit is onder meer afhankelijk van je lichaamsgewicht en lengte. Iemand die lang en gespierd is, heeft meer lichaamscellen en heeft dus ook meer eiwit nodig.

Het algemene advies is om dagelijks 0,8 gram eiwit te eten per kilo lichaamsgewicht. Iemand van 80 kilo mag dus per dag $80 \times 0,8 = 64$ gram eiwit eten. Dit advies geldt voor bijna alle Nederlanders, en ook voor de meeste mensen met nierschade. Bijna iedereen in Nederland is gewend om per dag meer eiwit te eten. Daarom voelt het algemene advies voor veel mensen toch als een beperking. Het wordt wel een eiwitbeperkt dieet genoemd.

- Mensen die dialyseren hebben meer eiwit nodig: dagelijks 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Iemand van 80 kilo mag dan dus 80 tot 100 gram eiwit per dag eten.
- Mensen van 70 jaar of ouder kunnen het advies krijgen om meer eiwit te gebruiken. De diëtist kijkt hiervoor naar de persoonlijke situatie en houdt rekening met de nierschade.

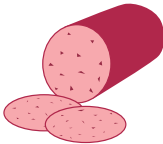
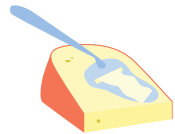
- De diëtist gaat uit van een gezond lichaamsgewicht. Dat is het gewicht dat past bij jouw lengte, geslacht en leeftijd. Bij over- of ondergewicht kun je dus een afwijkend advies krijgen.

4 Waar zit eiwit in

Er zit meestal veel eiwit in dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, kip, ei, kaas en melk. Maar er zijn ook plantaardige producten die veel eiwit bevatten, zoals noten en peulvruchten.



Voorbeeld van producten met eiwit

vlees en kip 22 g eiwit portie 	verse vis 22 g eiwit portie 
ei 6 g eiwit stuk 	pindakaas 5 g eiwit boterham 
vleeswaren 3 g eiwit boterham 	kaas boterham 5 g eiwit plak 
vla 4 g eiwit schaalkje 	pinda's 5 g eiwit handje 
melk en karnemelk 5 g eiwit glas 	sojamelk 5 g eiwit glas 
kwark 12 g eiwit schaalkje 	gekookte peulvruchten 5 g eiwit opscheplepel 
gevulde koek 4 g eiwit stuk 	

Fosfaat

Fosfaat is onder meer nodig voor stevige botten. Bij nier-schade kan er te veel fosfaat achterblijven in het bloed. Dit kan botproblemen en andere klachten veroorzaken.

1 Wat is fosfaat?

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (kalk) geeft het stevigheid aan het skelet.

2 Waarom moet je rekening houden met fosfaat?

Als de nieren niet goed meer werken, plas je te weinig fosfaat uit. Het fosfaat hoopt zich dan op in het bloed. Dit kan botproblemen veroorzaken. Je kan sneller iets breken. Ook neemt het risico op vaatziekten toe. Daarnaast kan fosfaat zich ophopen in de huid. Dit veroorzaakt jeuk.

Als er te veel fosfaat in je bloed zit, moet je de hoeveelheid fosfaat in jouw voeding verminderen. Zo kan je klachten voorkomen of verminderen.

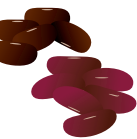
3 Hoeveel fosfaat heb je nodig?

Gezonde mensen hebben dagelijks maar 550 mg fosfaat nodig. Bijna iedereen krijgt veel meer binnen via voeding. Dit kan wel oplopen tot 3000 mg per dag.

Hoeveel eiwit zit er in een voedingsmiddel?
 Zoek het op in de analyse-tabel, zie blz.57.
 Moet je op eiwit in je voeding letten?
 Tips vind je op: [nierstichting.nl/
 alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/eiwit-en-voeding](http://nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/eiwit-en-voeding)

Moet je op het fosfaat in je voeding letten?
 Op onze website vind je tips om minder fosfaat te eten: [nierstichting.nl/
 alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/fosfaat-en-voeding](http://nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/fosfaat-en-voeding)

Voorbeeld van producten met fosfaat

melk 160 mg fosfaat glas 	vla 160 mg fosfaat- schaaltje 
roomijs 40 mg fosfaat bolletje 	kaas 130 mg fosfaat boterham 
smeerkaas 120 mg fosfaat boterham 	vleeswaren 60 mg fosfaat boterham 
magere vlees en kip 230 mg fosfaat portie 	ei 120 mg fosfaat stuk 
melkchocolade 150 mg fosfaat reep 	gekookte peulvruchten 70 mg fosfaat opscheplepel 
pinda's 90 mg fosfaat handje 	kwarktaart 120 mg fosfaat punt 
gevulde koek 80 mg fosfaat stuk 	cola 30 mg fosfaat glas 

4 Waar zit fosfaat?

Fosfaat zit in:

- alle voedingsmiddelen waar eiwit in zit, zoals vlees, vis, kip, kaas, melk, eieren, peulvruchten en noten;
- sommige dranken, bijvoorbeeld in cola, Rivella en (alcoholvrij) bier;
- bepaalde E-nummers: E101 (ii), E338 t/m E341, E343, E442, E450 t/m E452, E541, E626 t/m E630, E 1410, E1412 t/m E1414 en E 1442. Dit zijn hulpstoffen om de smaak, kleur, luchtigheid en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren. Op de verpakking staat welke E-nummers zijn gebruikt. Fosfaat uit E-nummers wordt beter door het lichaam opgenomen. Gebruik daarom zoveel mogelijk onbewerkte producten.

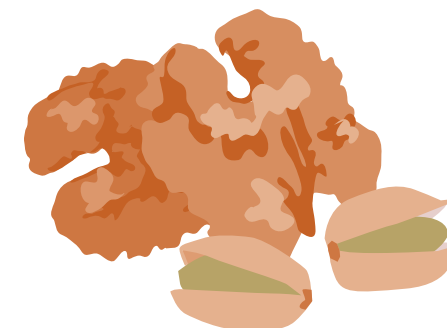
Belangrijk is om niet minder eiwit te eten dan dat de diëtist je adviseert, om het fosfaatgehalte in je bloed te verlagen. Je hebt iedere dag eiwit nodig.

5 Fosfaatbinders

Eiwitrijke producten en producten met bepaalde E-nummers bevatten dus veel fosfaat. Door minder eiwit en minder bewerkte producten te eten, krijg je minder fosfaat binnen. Maar waarschijnlijk is de hoeveelheid fosfaat in je voeding dan nog steeds te hoog. Ook heb je iedere dag een bepaalde hoeveelheid eiwit nodig. Daarom krijgen mensen met te veel fosfaat in het bloed vaak ook medicijnen: fosfaatbinders.

Fosfaatbinders hechten zich in de maag en darmen aan het fosfaat in je voeding. Je poept het fosfaat met de fosfaatbinder vervolgens uit. Fosfaatbinders zorgen dus dat het fosfaat niet in je bloed komt.

Fosfaatbinders werken alleen als je ze op het juiste moment en de juiste manier gebruikt. De diëtist bespreekt met je hoe je dit het best doet.

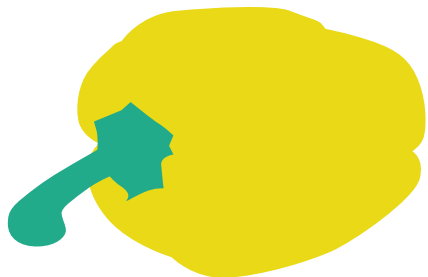


Kalium

Voeding met veel kalium is gezond. Maar bij nierschade kan er te veel kalium achterblijven in het bloed. Dit kan hartklachten veroorzaken.

1 Wat is kalium?

Kalium is een mineraal dat je binnenkrijgt via de voeding. Het zit in bijna alle voedingsmiddelen. Kalium speelt een belangrijke rol bij het geleiden van zenuwpraktiken, zodat spieren zich kunnen samentrekken. Verder is kalium betrokken bij het regelen van de bloeddruk en bij de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.



2 Waarom moet je rekening houden met kalium?

De nieren regelen de hoeveelheid kalium in het lichaam. Wat je te veel binnenkrijgt, plas je weer uit. Als de nieren niet goed werken, kan er te veel kalium in het lichaam achterblijven. Dit kan leiden tot hartklachten, zoals hartritmestoornissen. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed bestaat zelfs kans op een hartstilstand.

De arts controleert het kaliumgehalte in je bloed. Als dit te hoog is, krijg je het advies om minder kalium te gebruiken. Zo kun je klachten voorkomen. Jouw arts of diëtist bespreekt het met je als een kaliumbeperking (ook wel: kaliumbeperkt dieet) nodig is. Minder kalium eten is dus alleen nodig als er te veel kalium in je bloed zit.

3 Hoeveel kalium heb je nodig?

Gemiddeld eten mensen in Nederland ruim 3 gram (3000 mg) kalium per dag. Een gezonde volwassene heeft 3500 mg per dag nodig.

Vanwege de nierschade moet je misschien op je kalium gaan letten. Hoeveel kalium je precies mag hebben, hangt af van de hoeveelheid kalium in je bloed. Jouw diëtist vertelt je hoeveel kalium je per dag kan gebruiken. Meestal komt dit uit op 2 tot 3 gram (2000 - 3000 mg) per dag.

Naast een kaliumbeperkt dieet zijn nog andere maatregelen mogelijk:

- Door sommige medicijnen kan de hoeveelheid kalium in het bloed toenemen. Dit gebeurt onder andere bij bepaalde medicijnen tegen hoge bloeddruk. Eventueel kan je arts de dosis aanpassen of andere medicijnen voorschrijven.
- Als de nieren niet goed werken, blijven er veel zure stoffen achter in het bloed. Door deze zure stoffen gaat het kaliumgehalte omhoog. Het is mogelijk om de verzuring te behandelen met medicijnen.

Kalium zit in bijna alle voedingsmiddelen. Dat maakt een kaliumbeperkt dieet lastig. De diëtist helpt jou hierbij. Op onze website vind je tips om minder kalium te eten: nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/kalium-en-voeding

- Als het dieet en de genoemde maatregelen niet werken, kan de arts speciale medicijnen voorschrijven. Die heten kaliumverlagers of kaliumbinders. Deze medicijnen zorgen ervoor dat je het kalium uitpoept.



Voorbeeld van producten met kalium

fruit
200 mg kalium
stuk



appelsap
200 mg kalium
glas



cola
0 mg kalium
glas



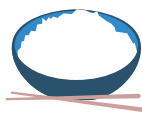
aardappel
170 mg kalium
stuk



frites
640 mg kalium
portie



gekookte rijst
20 mg kalium
opscheplepel



volkoren pasta
60 mg kalium
portie



**gekookte
peulvruchten**
180 mg kalium
opscheplepel



koffie
100 mg kalium
kopje



thee
10 mg kalium
kopje



tomaat
220 mg kalium
stuk



tomatenpuree
320 mg kalium
eetlepel



melk
250 mg kalium
glas



chocolademelk
290 mg kalium
glas



vla
200 mg kalium
schaaltje



appelstroop
120 mg kalium
boterham



chocolade
300 mg kalium
reep



pinda's
190 mg kalium
handje



dieetzout
1000 mg kalium
theelepel



Tips bij kaliumbeperking

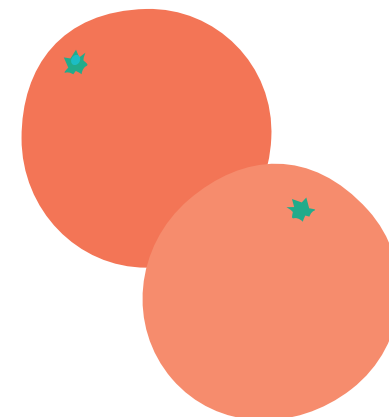
- Groente en fruit bevatten veel kalium. Deze voedingsmiddelen heb je toch nodig voor een gezond dieet. Varieer met verschillende soorten groenten en fruit, bepaalde soorten bevatten minder kalium.
- Kalium is oplosbaar in water. Kook aardappelen en groenten in ruim water, in plaats van ze te bakken. Bij het koken verliezen ze kalium.
- Gebruik het kookvocht niet voor bijvoorbeeld een sausje.
- Wissel aardappelen regelmatig af met rijst of pasta. Hierin zit veel minder kalium.
- Drink liever thee dan koffie.
- Gebruik geen dieetzout of mineraalzout. Daarin is het natrium vervangen door kalium.

5 Kalium staat niet altijd op het etiket

Kalium staat niet altijd vermeld bij de voedingswaarden op de verpakking van voedingsmiddelen. Het is namelijk niet verplicht om de hoeveelheid kalium te vermelden. Als kalium niet op het etiket staat, wil dat dus niet zeggen dat er geen kalium in zit. Als kalium is toegevoegd moet het wel op de verpakking staan. Dan staat het bij de ingrediënten vermeld als kaliumchloride of als E-nummer. E508 is kaliumchloride.

4 Waar zit kalium in?

Kalium komt in vrijwel alle voedingsmiddelen voor. Er zit veel kalium in aardappelen, groenten en fruit (ook in vruchtensap en gedroogde vruchten). En bijvoorbeeld ook in zuivel, noten, peulvruchten, koffie en chocolade.

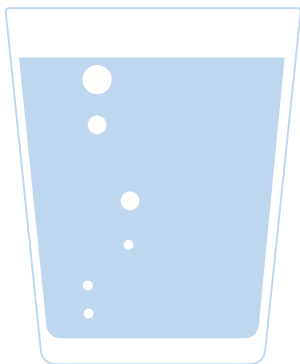


Vocht

Door de nierschade houdt jouw lichaam misschien te veel vocht vast. Dan krijg je het advies om minder vocht te gebruiken.

1 Waarom moet je rekening houden met vocht?

Het lichaam bestaat voor de helft of meer dan de helft uit vocht. Bij vrouwen is het ongeveer 50%, bij mannen ongeveer 60%. Bij die hoeveelheid vocht werkt het lichaam het beste. Daarom is het belangrijk dat je voldoende drinkt. De nieren houden de hoeveelheid vocht op peil. Vocht dat je binnenkrijgt via het eten en drinken, verlaat het lichaam weer via de urine.



Bij nierschade werkt dit minder goed. De nieren scheiden dan onvoldoende vocht uit en het vocht blijft in het lichaam achter. Plaspillen helpen dan ook niet meer voldoende. Meestal gebeurt dit pas als de nierfunctie heel slecht is. Te veel vocht in het lichaam leidt tot vochtophopingen (bijvoorbeeld bij de enkels, de handen, het hart en de longen en in het gezicht), benauwdheid en een hoge bloeddruk.

In die situatie moet je ervoor zorgen dat er niet te veel vocht in het lichaam komt. Daarom krijg je een vochtbeperking. Je hoort het van jouw arts of diëtist als dit nodig is.

2 Hoeveel vocht heb je nodig?

Heb je nierschade, maar geen vochtbeperking? Dan is het belangrijk dat je voldoende drinkt. Het uitplassen van afvalstoffen gaat makkelijker als er genoeg urine gevormd wordt. Je hebt 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig, net als gezonde mensen. Het gaat hier om vocht uit dranken, soep, vla en yoghurt. Heb

Wil je meer tips om met de vochtbeperking om te gaan? Ga naar nierstichting.nl en zoek op: **vocht**

je cystenieren, zorg er dan voor dat je 3-4 liter per dag drinkt.

Een vochtbeperking is pas nodig als vocht ophoopt in het lichaam (oedeem). Hoeveel vocht je mag hebben bij een vochtbeperking, hangt af van jouw persoonlijke situatie. De arts en de diëtist kijken onder meer naar de nierfunctie, de behandeling en je lichaamsgewicht.

3 Waar zit vocht in?

Bij een vochtbeperking mag je minder drinken en ook minder vloeibare voedingsmiddelen gebruiken.

Een vochtbeperking kan ervoor zorgen dat je voortdurend erge dorst hebt. In de sociale omgang is samen iets drinken heel vanzelfsprekend. Het vraagt dus veel discipline en doorzettingsvermogen om de vochtbeperking vol te houden. De diëtist geeft tips om hier zo goed mogelijk mee om te gaan en wat je tegen de dorst kan doen.

Tips bij vochtbeperking

- Let op zout. Zout verergert dorst en zorgt ook dat het lichaam vocht vasthoudt. Minder zout eten vermindert dorst en vochtophoping.
- Gebruik kleine kopjes en glazen. Dan kun je vaker iets drinken.
- Je doet langer met je drinken wanneer je kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Een ijsklontje bevat ook vocht, maar is niet zo snel op als een glaasje water. De kou helpt tegen het dorstgevoel.
- Verdeel het vocht goed over de dag: zorg dat je ook 's avonds nog iets kan drinken.
- Neem je medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Je kan de medicijnen zo makkelijker wegslikken, maar je gebruikt veel minder vocht dan wanneer je er een glas water bij neemt.



Dieet bij chronische nierschade

Bij chronische nierschade is het belangrijk om gezond te eten. Als je nieren heel slecht werken, krijg je een voedingsadvies op maat. Je gaat dan een speciaal dieet volgen.

1 Dieetadviezen bij chronische nierschade

Bij beginnende nierschade is het niet nodig om een dieet te volgen. Voor de meeste nierpatiënten gelden de algemene adviezen voor gezonde voeding. Het is wel extra belangrijk om minder zout en minder verzadigd vet te eten.

- Te veel zout kan nierschade verergeren. Hou je daarom aan het algemene advies om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten.
- Mensen met nierschade hebben vaak ook hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Door minder verzadigd vet te eten (en meer onverzadigd vet), verminder je het risico op hart- en vaatziekten.

Jouw huisarts of de praktijkondersteuner kan je helpen als je gezonder wil gaan eten. De arts kan je ook doorverwijzen naar een diëtist. Die helpt jou om je voedingsgewoonten aan te passen en die ook vol te houden. Je krijgt tips die zijn afgestemd op jouw eetgewoonten en persoonlijke omstandigheden.

2 Dieet bij ernstige nierschade

Bij ernstige nierschade is wel een speciaal dieet nodig. Het is niet meer voldoende om de algemene adviezen voor gezonde voeding op te volgen. Je krijgt een persoonlijk voedingsadvies, om medische redenen. Het advies is onder meer afhankelijk van de ernst van de nierschade en de bijbehorende behandeling.

Jouw arts en diëtist geven aan wanneer het nodig is om met het dieet te starten. Dit verschilt namelijk per persoon. Het is afhankelijk van hoeveel afvalstoffen er in je bloed en urine zitten. De meeste mensen hoeven pas een dieet te gaan volgen als de nieren voor minder dan 30 % werken.

Persoonlijk dieetadvies

Je krijgt een persoonlijk dieetadvies. Dit is afgestemd op jouw persoonlijke situatie. Jouw arts en diëtist vertellen je op welke extra (of andere) voedingsstoffen je kunt letten. Vaak gaat het om eiwit, fosfaat, kalium en vocht. Het doel van het dieetadvies is om klachten zoveel mogelijk te voorkomen. Soms helpt een dieet ook om verdere schade aan de nieren te voorkomen.

3 Een gezond gewicht

Bij chronische nierschade is het belangrijk dat je een gezond gewicht hebt. Door overgewicht kan de nierschade verergeren. Maar een te laag gewicht is ook niet goed. Mogelijk krijg je het advies om af te vallen, of juist om aan te komen. Je arts bespreekt dit met jou. De diëtist kan je helpen een gezond gewicht te bereiken en te behouden.

4 Minder eetlust

Door de ophoping van afvalstoffen in het bloed kun je last krijgen van smaakveranderingen, misselijkheid en braken. Daardoor heb je misschien minder zin in eten. Ook medicijnen kunnen ervoor zorgen dat je minder eetlust hebt of dat je smaak verandert.

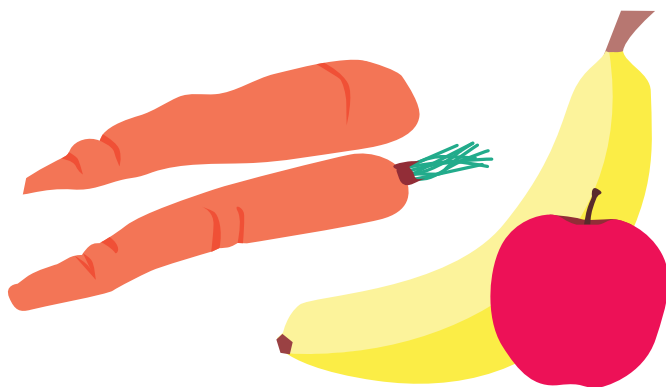
Als je te weinig eet, krijgt je lichaam te weinig energie (calorieën) en voedingsstoffen binnen. Daardoor gaat de weerstand van het lichaam achteruit en ben je gevoeliger voor infecties. Je kan dan snel zieker worden. De diëtist gaat na of je wel voldoende eet. Zo nodig geeft de diëtist tips om beter of anders te gaan eten. Ook beoordeelt de diëtist of je aanvullende voeding nodig hebt, bijvoorbeeld drinkvoeding.

5 Verstopping

Veel mensen met nierschade krijgen last van verstopping, ook wel: obstipatie of een trage stoelgang. Dit kan een bijwerking van de medicijnen zijn. Verstopping kan ook komen door een tekort aan voedingsvezels, te weinig drinken of te weinig bewegen. De diëtist geeft je adviezen om de verstopping te verhelpen.

Tips tegen verstopping

- Drink voldoende
Te weinig vocht kan zorgen voor droge, harde poep. Drink minstens 1,5 liter vocht per dag. (Uiteraard geldt dit advies niet voor mensen met een vochtbeperking.)
- Eet voldoende voedingsvezels
Vezels houden vocht vast in de darm. Daardoor wordt de poep zachter. Voedingsvezels zitten onder meer in volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten. Als je gezond eet, krijg voldoende voedingsvezels binnen.
- Eet regelmatig
Dat houdt de darmen in beweging.
- Beweeg voldoende
Dat brengt de darmen ook in beweging. Wandelen helpt beter dan fietsen of zwemmen.
- Ga naar het toilet als je aandrang voelt
- Houd het niet op, want dan wordt de poep droger en harder.



Dieet bij chronische nierschade en diabetes

Veel mensen met chronische nierschade hebben ook diabetes. Net als bij nierschade is het bij diabetes belangrijk om op de voeding te letten. Daarvoor gelden dus dezelfde adviezen over gezond eten en tips die al in de voorgaande informatie is beschreven.

1 Regelmatig eten

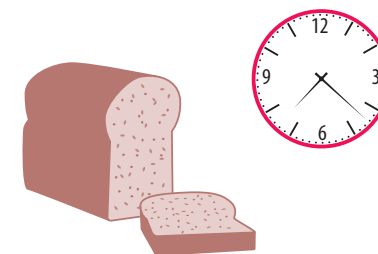
Vanwege de diabetes krijg je ook het advies om regelmatig te eten. Dit zorgt ervoor dat de bloedglucose niet te veel schommelt. Je voelt je dan beter en voorkomt dat er nieuwe klachten ontstaan. Gezonde voeding helpt ook om het risico op hart- en vaatziekten zo klein mogelijk te houden. Door zowel de nierschade als de diabetes is je risico namelijk verhoogd.

2 Als je insuline gebruikt

Heb je diabetes en gebruik je daarvoor insuline? Vanwege de nierschade is misschien een aanpassing van de dosis nodig. Je arts of diabetesverpleegkundige overlegt met jou als aanpassing van de dosis nodig is. Als dat nodig is past de arts ook de dosis van de andere medicijnen voor diabetes aan.

3 Minder zout

Veel mensen met diabetes hebben al hoge bloeddruk en krijgen daar medicijnen voor. Maar deze medicijnen werken minder goed wanneer je te veel zout eet. Daarom is dit advies extra belangrijk voor mensen met nierschade én diabetes.



Wil je meer weten over voeding bij chronische nierschade én diabetes? Kijk dan op onze website nierstichting.nl en zoek op **diabetes of diabetische nefropathie**.

Dieet bij hemodialyse

Bij hemodialyse worden de afvalstoffen en het overtollige vocht uit je bloed verwijderd door een kunstnier. Daardoor is het dieet anders dan in de fase voor de dialyse.

1 Persoonlijk advies

Van de diëtist hoor je welke voeding je precies nodig hebt. Dit is onder meer afhankelijk van hoe vaak en hoe lang je dialyseert, en of je zelf nog plast. En van hoeveel afvalstoffen er nog in het bloed zitten.

De meeste mensen die hemodialyseren krijgen het advies om extra eiwit te eten. Ook blijft het belangrijk om minder zout te gebruiken. Sommige mensen moeten ook op kalium en fosfaat letten. Als je minder of helemaal niet meer plast is vaak een vochtbeperking nodig. Daarnaast blijft het belangrijk om zo gezond mogelijk te eten.

Moet je op eiwit in je voeding letten?
Op onze website vind je tips om meer (of minder) eiwit te eten: nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/eiwit-en-voeding

2 Meer eiwit

Tijdens hemodialyse worden naast afvalstoffen ook aminozuren uit het bloed verwijderd. Aminozuren zijn de bouwstenen voor eiwit. Daarom hebben hemodialysepatiënten meer eiwit nodig dan mensen die niet dialyseren. Hemodialysepatiënten krijgen het advies om dagelijks 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo gezond lichaamsgewicht te eten. Dus bijvoorbeeld iemand van 80 kilo, met een gezond gewicht, heeft 80 tot 100 gram eiwit per dag nodig.

Lees meer over dialyse op:
nierstichting.nl/alles-over-nieren/behandelingen-bij-nierproblemen

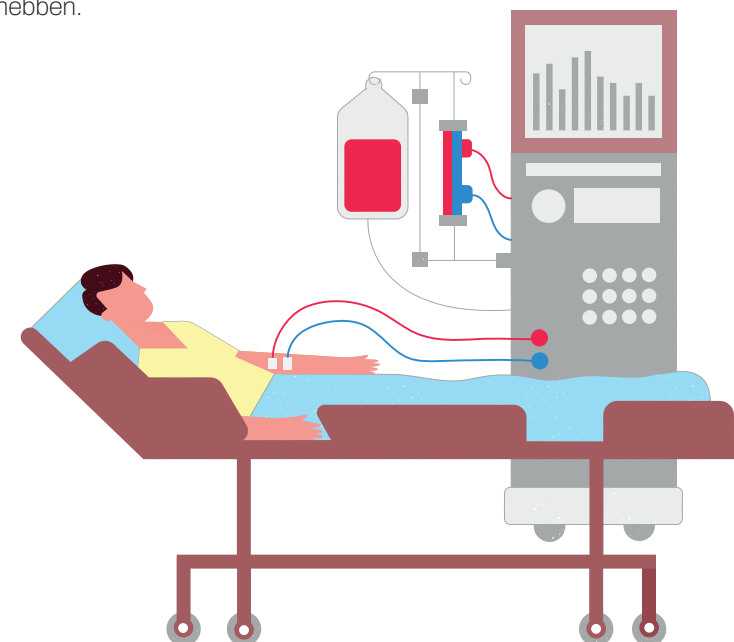
3 Vochtbeperking

Na verloop van tijd ga je waarschijnlijk minder plassen. Dit kan teruglopen tot slechts enkele druppels per dag. Het vocht dat je binnenkrijgt met drinken en eten blijft dan in je lichaam. Een vochtbeperking is nodig om te voorkomen dat te veel vocht ophoopt in je lichaam. Je krijgt een persoonlijk advies over hoeveel vocht je per dag mag hebben.

4 Extra vitamines

Tijdens de hemodialyse worden bepaalde vitamines uit het bloed verwijderd. Het gaat vooral om vitamine C en een aantal B-vitamines, waaronder foliumzuur (vitamine B11). Daarom krijg je vitamine-tabletten als je gaat dialyseren. Je arts schrijft deze voor.

Je krijgt een multivitamine, dus een middel waar meerdere vitamines in zitten. Soms is er ook vitamine D aan toegevoegd.



Dieet bij peritoneale dialyse

Bij peritoneale dialyse (ook wel PD of buikdialyse) worden de afvalstoffen via het buikvlies uit je bloed verwijderd. Dit gebeurt met dialysevloeistof in je buik. Bij PD heb je een ander dieet nodig dan in de periode voordat je startte met dialyse.

1 Persoonlijk advies

Van de diëtist hoor je welke voeding je precies nodig hebt. Dit is onder meer afhankelijk van hoeveel afvalstoffen er nog in het bloed achterblijven. Maar ook van de dialysevloeistof.

Het blijft belangrijk om minder zout te gebruiken. Sommige mensen moeten ook op kalium en fosfaat letten. Als je minder of helemaal niet meer plast is een vochtbeperking nodig. Daarnaast blijft het belangrijk om zo gezond mogelijk te eten.

Moet je op eiwit in je voeding letten? Op onze website vind je tips om meer (of minder) eiwit te eten: nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/eiwit-en-voeding

2 Glucose in de dialysevloeistof

In de dialysevloeistof zit glucose (suiker). De glucose trekt vocht uit het lichaam naar de buikholte. Een deel van de glucose wordt opgenomen in de bloedbaan. Zo krijg je ongemerkt extra energie (calorieën) binnen. Per dag neemt het lichaam 300 tot 500 calorieën op uit de dialysevloeistof. Dit is afhankelijk van de soort dialysevloeistof. Daardoor kun je aankomen in gewicht. Het is verstandig om daar bij het eten rekening mee te houden, zodat je niet te zwaar wordt. Bijvoorbeeld door te letten op hoeveel suiker en vet je binnenkrijgt.

Lees meer over dialyse op:
nierstichting.nl/alles-over-nieren/behandelingen-bij-nierproblemen

3 Meer eiwit

Tijdens peritoneale dialyse worden aminozuren uit het bloed verwijderd. Aminozuren zijn de bouwstenen voor eiwit. Daarom moeten dialysepatiënten meer eiwit eten dan mensen die niet dialyseren. PD-patiënten krijgen het advies om dagelijks 1 tot 1,2 gram eiwit per kilo gezond lichaamsgewicht te eten. Iemand van 80 kilo, met een gezond gewicht, mag dan 80 tot 100 gram eiwit per dag eten.



4 Soms: vochtbeperking

Na verloop van tijd ga je misschien minder plassen. Mogelijk blijft er dan te veel vocht achter in je lichaam. Dat is afhankelijk van hoeveel vocht er tijdens de dialyse verwijderd kan worden. Sommige mensen krijgen een vochtbeperking. Daarmee kan worden voorkomen dat te veel vocht ophoopt in het lichaam. Bij een vochtbeperking krijg je een persoonlijk advies over hoeveel vocht je per dag mag hebben.

5 Extra vitamines

Tijdens peritoneale dialyse worden bepaalde vitamines uit het bloed verwijderd. Het gaat vooral om vitamine C en een aantal B-vitamines, waaronder foliumzuur (vitamine B11). Daarom krijg je vitaminetabletten als je gaat dialyseren. Je arts schrijft deze voor. Je krijgt een multivitamine, dus een middel waar meerdere vitamines in zitten. Soms is er ook vitamine D aan toegevoegd.

Dieet bij conservatieve behandeling

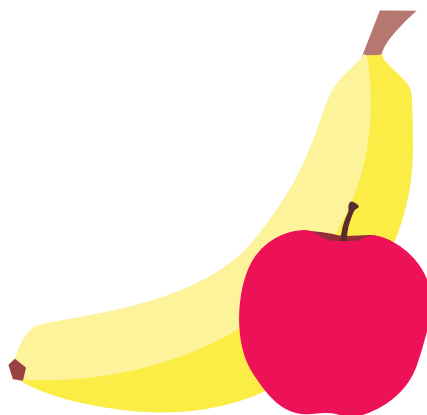
Wanneer je een behandeling nodig hebt die de functie van je nieren overneemt, kun je kiezen uit dialyse of transplantatie. Dialyse en transplantatie zijn ingrijpende behandelingen. Misschien wil of kun je daar niet meer aan beginnen. Dan kun je kiezen voor conservatieve behandeling.

Het doel van conservatieve behandeling is:

- te zorgen dat je klachten verminderen of in ieder geval niet erger worden;
- om je lichamelijke conditie zo lang mogelijk te behouden.

Het dieet bij conservatieve behandeling lijkt op het dieet dat je bij chronische nierschade al volgde. Dat dieet helpt namelijk om klachten te verminderen. Ook krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen. Daarmee blijf je zo lang mogelijk in een goede conditie.

De nadruk ligt op kwaliteit van leven en het beperken van de klachten. Het is ook belangrijk dat je kunt genieten van eten. Jouw diëtist bespreekt met je welke dieetadviezen nog wel belangrijk zijn, en welke adviezen je niet meer hoeft op te volgen.



Voeding na niertransplantatie

Na een geslaagde niertransplantatie plas je de afvalstoffen weer uit. Je hoeft dan geen dieet meer te volgen. Wel is het nog steeds heel belangrijk om je aan de adviezen voor gezonde voeding te houden. Er zijn enkele belangrijke aandachtspunten.

1 Geen dieet meer

In het begin kan het even wennen zijn om weer 'gewoon' te eten. Zeker als je lange tijd een dieet hebt moeten volgen en bepaalde voedingsmiddelen niet of nauwelijks mocht eten. Kies voor gezonde voeding en zorg daarnaast voor voldoende lichaamsbeweging.

Vind je het lastig om je voedingspatroon aan te passen? Vraag je arts dan om een verwijzing naar een diëtist. Die kan je helpen.

2 Aandachtspunten

• Drink voldoende

Mensen met een donornier krijgen het advies om 2 tot 3 liter per dag te drinken (16 tot 18 glazen). Dit is nodig om de donornier optimaal te laten werken.

• Let op zout

Het advies blijft om dagelijks niet meer dan 6 gram zout te eten. Hou je aan dit advies. Te veel zout kan de nieuwe nier beschadigen.

• Eet voldoende groente en fruit

Misschien at je vanwege de hoeveelheid kalium in je bloed minder groente en fruit. Let erop dat je daar nu weer voldoende van eet.

Ga naar nierstichting.nl en zoek op **transplantatie** als je meer wil weten over het leven na de transplantatie.

- **Voorkom voedselinfecties**

Na de transplantatie krijg je medicijnen tegen afstoting. Deze onderdrukken het afweersysteem. Daardoor heb je wel meer kans op infecties, ook op voedselinfecties. Een voedselinfectie kan erg gevaarlijk voor je zijn. Daarom is het belangrijk dat je hygiënisch werkt. Ook kun je bepaalde voedingsmiddelen beter niet eten. Bijvoorbeeld: rauwe vis, rauw vlees en producten waar rauwe melk in zit. Om besmetting met het hepatitis E virus te voorkomen is het advies geen leverworst, paté en droge worst te eten. Direct na de transplantatie krijg je hierover informatie van het transplantatiecentrum. Welke adviezen je krijgt kan per centrum verschillen.

- **Voorkom overgewicht**

Medicijnen tegen afstoting kunnen effect hebben op je gewicht. Het medicijn prednison heeft bijvoorbeeld als bijwerking dat er een overmatig hongergevoel kan ontstaan. Daardoor eet je misschien meer dan je nodig hebt. Door goed te letten op wat je eet en voldoende te bewegen, kun je voorkomen dat je te zwaar wordt. Ook heb je daardoor minder kans op het krijgen van diabetes.



- **Eet weinig verzadigd vet**

Door de medicijnen tegen afstoting kan het cholesterolgehalte in je bloed stijgen. Dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Voeding heeft ook invloed op het cholesterolgehalte. Eet daarom weinig verzadigd vet.

- **Voorkom osteoporose**

Door de medicijnen tegen afstoting kan botverlies optreden. Je hebt dan meer kans op botbreuken. Dit kun je voorkomen met voldoende calcium (kalk) in de voeding, regelmatige lichaamsbeweging en voldoende vitamine D. Overleg met je arts of je extra calcium of vitamine D nodig hebt.

Een dieet volhouden

In de praktijk kan het lastig zijn om je aan de voedingsadviezen te houden. Zeker als er in jouw omgeving weinig begrip voor is.

In het begin kost een dieet veel tijd en energie. Je bent druk met het opzoeken van informatie, het lezen van etiketten en berekenen van voedingswaarden. Misschien heb je door jouw ziekte niet genoeg fut om alles helemaal uit te pluizen. Tegelijkertijd zijn er overal verleidingen. Op feestjes krijg je hapjes en drankjes aangeboden die niet in je dieet passen. In restaurants bevat het eten vaak veel zout. Het kan dan moeilijk zijn om je aan jouw dieet te houden. Daarbij merk je misschien niet meteen de effecten van het dieet, wat het ook lastig kan maken om het vol te houden.



Vraag je diëtist vooral om de informatie nog een keer uit te leggen als je het niet goed begrijpt of als je het moeilijk kunt onthouden. Of kijk op nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren/dieet-bij-chronische-nierschade als je meer wil weten.

1 Tips om het dieet vol te houden

Deze tips kunnen je helpen om je dieet vol te houden.

- Zorg dat je weet waarom je iets niet mag eten. Vraag eventueel of jouw diëtist dit nog een keer wil uitleggen. Je bent dan extra gemotiveerd om het dieetadvies op te volgen. Verleidingen kan je makkelijker weerstaan.
- Het dieet bij nierschade bestaat voor een groot deel uit 'gewoon' gezond eten. Het is bijvoorbeeld niet zo dat je maar weinig zout mag eten; anderen eten te veel zout. Misschien voel je je gesteund door de gedachte dat je heel gezond eet.



Laat je vrienden en kennissen deze folder eens zien om een idee te krijgen wat een dieet bij chronische nierschade inhoudt. Of verwijst ze naar nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren voor meer informatie.

- Soms kan wat extra voorbereiding helpen. Als je bijvoorbeeld uit eten gaat, kun je van tevoren het restaurant bellen om te vragen of de kok rekening wil houden met jouw dieet. Ook als je in een restaurant bent, kun je dit nog overleggen.
- Al jouw inspanningen leveren ook iets op. Je verzamelt steeds meer kennis over voeding. Na verloop van tijd wordt het steeds makkelijker om het dieet te volgen. Dan kun je ook met je dieet gaan 'spelen'. Je mag af en toe best 'zondigen', als je dit op een ander moment compenseert. Een voorbeeld: ga je 's avonds uit eten en zit er veel zout in dat eten? Dat kun je compenseren door de rest van de dag extra goed op zout te letten. Eet overdag bijvoorbeeld brood zonder zout, en vervang kaas en vleeswaren door beleg zonder zout, zoals zoet beleg, pindakaas of ei zonder zout. Zo 'bespaar' je op zout en kom je aan het eind van de dag toch goed uit.

2 Invloed op je sociale leven

Het is mogelijk dat je door je dieet in vervelende situaties terecht komt. Bijvoorbeeld als anderen met onbegrip reageren wanneer je een hapje of drankje weigert. Soms wordt er dan sterk aangedrongen of gevraagd waarom je niet 'gezellig meedoet'. Als je dan vertelt dat je je aan jouw dieet moet houden, kun je ongewild in het middelpunt van de belangstelling komen te staan.

Vaak is het ook lastig om bij anderen te gaan eten. Bijvoorbeeld omdat je steeds opnieuw moet vragen of er wel echt zonder zout is gekookt. Misschien is het ook moeilijk om te zien dat anderen wel alles mogen eten. De spontaniteit rond eten verdwijnt. Veel nierpatiënten geven aan dat ze dit sociale aspect het lastigst vinden van het dieet.

Deel je ervaringen

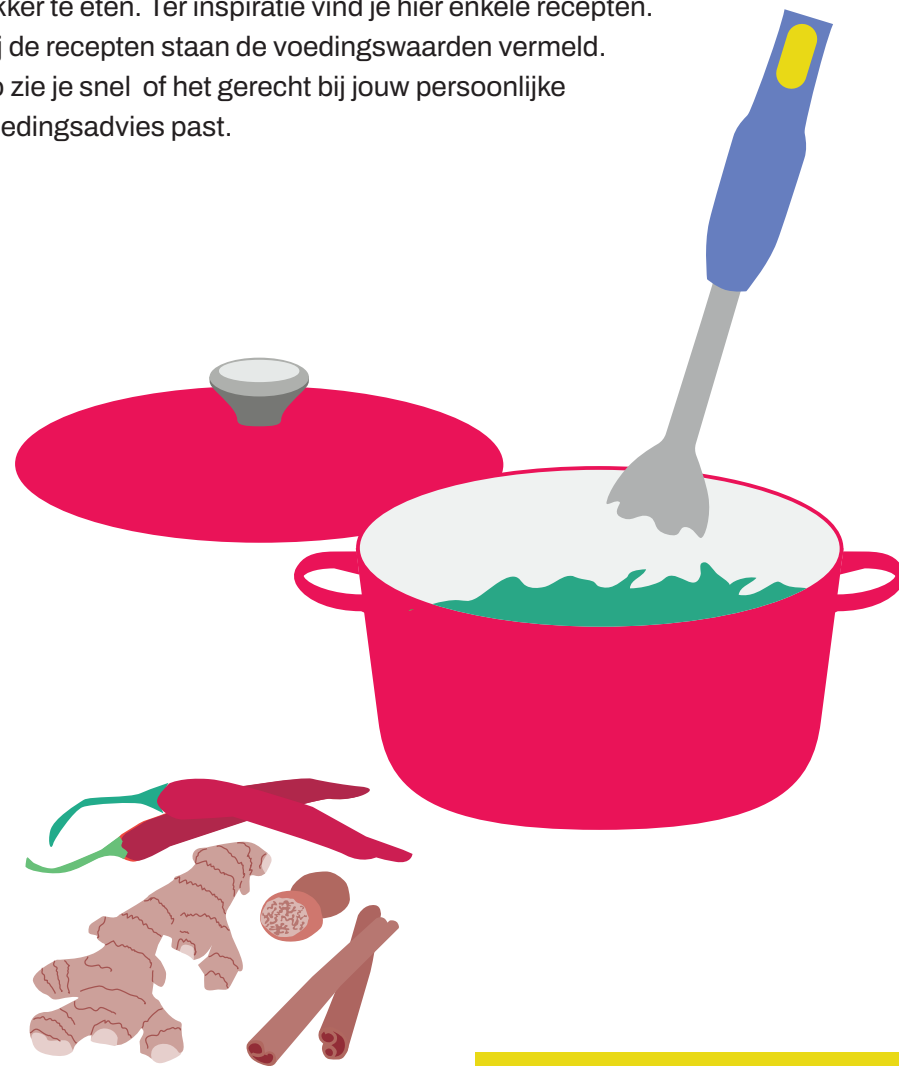
Ben je benieuwd hoe anderen het dieet inpassen in hun sociale leven?

Heb je zelf nog goede tips? Ga dan naar nierstichting.nl/vind-steun/community

In de gespreksgroep **Voeding en dieet** kun je jouw verhaal vertellen en je vragen stellen.

Recepten

Ook als je een dieet moet volgen, is het mogelijk om lekker te eten. Ter inspiratie vind je hier enkele recepten. Bij de recepten staan de voedingswaarden vermeld. Zo zie je snel of het gerecht bij jouw persoonlijke voedingsadvies past.



Op zoek naar meer recepten? Kijk op: nierstichting.nl/gezond-leven/recepten

Zoutarme bouillon

1 LITER - BEREIDING 160 MINUTEN

Voedingswaarde per 200 ml

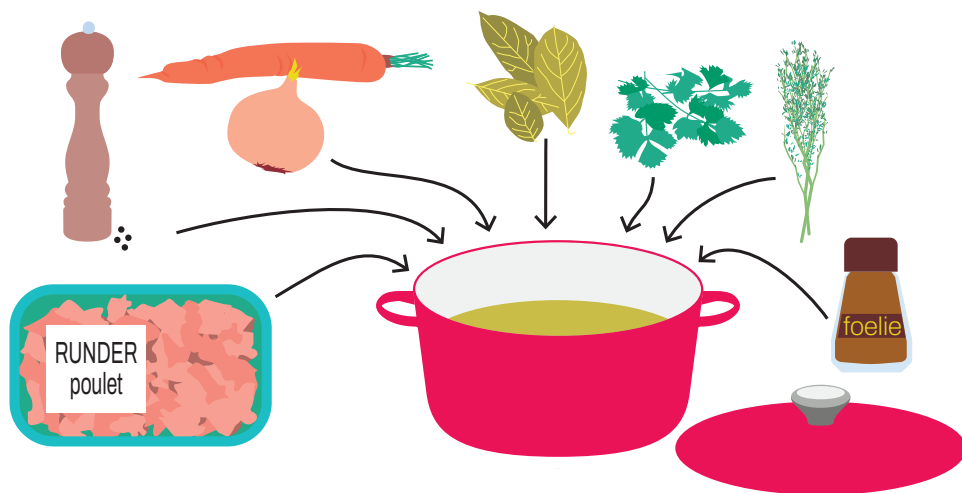
0 g eiwit
0,1 g zout
150 mg kalium
10 mg fosfaat
0 g koolhydraten

Ingrediënten

- 200 g runderpoulet
- 1/2 winterwortel, gesneden in plakjes
- 1 ui, grof gesneden
- 4 peperkorrels
- 1 blaadje laurier
- selderij of maggikruid (lavas)
- tijm
- foelie
- 1 l water

Bereiding

- 1** Doe **vlees, wortel, ui, kruiden, specerijen** en het water in een pan.
- 2** Breng dit langzaam aan de kook en laat de bouillon 2,5 uur trekken.
- 3** Zeef de bouillon en gebruik deze als basis voor soep en saus.



Kijk voor variaties op: nierstichting.nl/gezond-leven/recepten

Gehaktbal

BASISRECEPT VOOR 2 PERSONEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

23 g eiwit
0,5 g zout
350 mg kalium
230 mg fosfaat
8 g koolhydraten

Ingrediënten

- 200 g rundergehakt
- 2 el paneermeel
- 1 ei, losgeklopt
- (versgemalen) peper
- nootmuskaat
- 2 el vloeibaar bak- en braadvet

Bereiding

- 1** Meng het **gehakt** met **paneermeel, ei, (versgemalen) peper** en **nootmuskaat**. Vorm hiervan 2 gehaktballen.
- 2** Verhit het **vloeibare bak- en braadvet** in een braadpan en bak de gehaktballen rondom bruin.
- 3** Braad de gehaktballen circa 20 minuten op laag vuur. Keer de ballen regelmatig om. Maak de jus af met een scheutje **water**.



Kijk voor variaties op: nierstichting.nl/gezond-leven/recepten

Rijst met peultjes en kip

PITTIGE SCHOTEL VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

27 g eiwit
0,2 g zout (68 mg natrium)
1060 mg kalium
490 mg fosfaat
68 g koolhydraten

Ingrediënten



- 300 g (zilervlies)rijst



- 300 g kipfilet, in smalle reepjes gesneden



- peper



- 1 eetlepel olijfolie



- 1 ui, gesnipperd



- 2 teentjes knoflook, geperst



- 1 gele paprika, gewassen en in blokjes gesneden



- 300 g wortel, gewassen en in plakjes gesneden



- 300 g peulen, schoon-gemaakt en gehalveerd



- 2 sinaasappels, geboend, deel van de schil geraspt, vruchten uitgeperst



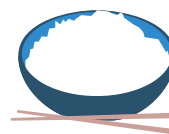
- 200 ml kokosmelk



- 1 theelepel Thai green curry kruiden (bijvoorbeeld Jonnie Boer)

Bereiding

- 1** Kook de **rijst** gaar volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking.



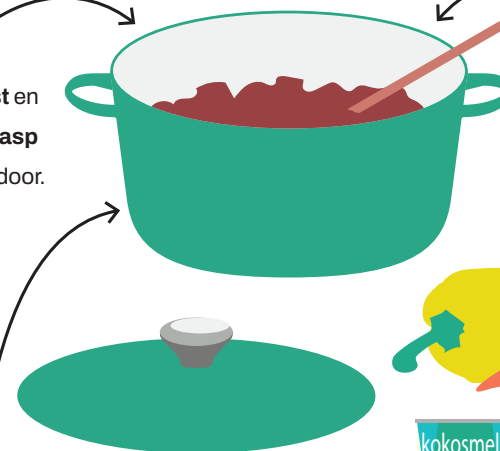
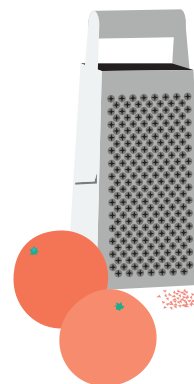
- 2** Bestrooi de **kipreepjes** met **peper**. Verwarm de **olijfolie** in een pan en bak de kip mooi bruin.



- 3** Bak **ui** en **knoflook** kort mee.



- 6** Voeg de **gare rijst** en de **sinaasappelrasp** toe en roer goed door.



- 5** Breng op smaak met de **Thai green curry kruiden**.



- 4** Voeg **paprika, wortel, peultjes, sinaasappelsap** en kokosmelk toe en smoor 5-10 minuten met gesloten deksel.



Pasta met rundergehakt en broccoli

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 25 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

31 g eiwit
0,8 g zout
950 mg kalium
570 mg fosfaat
55 g koolhydraten

Ingrediënten

-  1 citroen, gewassen, schil geraspt en vrucht uitgeperst
-  200 g ricotta
-  2 takjes verse tijm
-  peper
-  300 g rundergehakt
-  2 el olijfolie
-  300 g (volkoren) pasta
-  1 stronk broccoli, gesneden in roosjes en de steel in stukken van 1 cm dik
-  1 courgette, gesneden in plakken

Bereiding

1 Meng 2 tl **citroenrasp**, 50 gram **ricotta**, **tijm** en **peper** met het gehakt. Vorm dit tot kleine gehaktballetjes. Bak vervolgens de balletjes in **olijfolie** op middelhoog vuur goudbruin en gaar.

2 Kook onder-tussen de **pasta** beetgaar.



3 Kook de **broccoli** 5 minuten in een ruime pan met water. Giet af en bewaar 400 ml kookvocht.

4 Meng het opgevangen kookvocht met 2 el **citroensap** en de **broccoli** en pureer dit met de staafmixer tot een saus.

5 Roer de rest van de **ricotta** door de saus en breng op smaak met **peper**.



7 Giet de **pasta** af en meng dit met de saus, gehaktballetjes en de **courgette**.

6 Grill de **courgette** tot beide kanten goudbruin zijn.



Pizzabodem

BASISRECEPT VOOR 2 KLEINE PIZZA'S - BEREIDING 100 MINUTEN

Voedingswaarde per bodem

14 g eiwit
0 g zout
200 mg kalium
130 mg fosfaat
91 g koolhydraten

Ingrediënten bodem

- 1/2 zakje gedroogde gist
- 1 tl suiker
- 150 ml lauw water
- 250 g bloem
- olijfolie
- knoflookolie met citroen (zie voor recept: nierstichting.nl/gezond-leven/recepten/knoflookolie-met-citroen)

Bereiding

- 1** Meng **gist** met **suiker** en **water**. Laat dit mengsel staan tot er belletjes op het oppervlak verschijnen (circa 5 minuten).



- 2** Zeef de **bloem**. Voeg het gistmengsel toe en meng alles met een mixer met deeghaken tot een glad deeg.



- 3** Bestuif het werkoppervlak met **bloem**. Kneed het deeg goed door. Druk het uit met de palm van de hand. Draai het deeg af en toe een kwartslag. Strooi een beetje bloem erover als het te kleverig aanvoelt en vorm er weer een bal van.

- 4** Bestrijk een grote kom licht met **olijfolie**. Doe de deegbal in de kom, dek deze af met een doek en zet de kom op een warme, tochtvrije plek. Laat het deeg 1 uur rijzen. Het is dan verdubbeld in omvang.

Maak ondertussen de **pizzasaus**.

Pizzasaus

VOOR 2 KLEINE PIZZA'S - BEREIDING 20 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

2 g eiwit
0,4 g zout
350 mg kalium
50 mg fosfaat
13 g koolhydraten

INGREDIËNTEN SAUS

- 2 kleine uien, gesnipperd
- 2 tenen knoklook, geperst
- 2 el olijfolie
- 4 grote tomaten
- 1 tl Provençaalse kruiden
- (versgemalen) peper

- 5** Bak **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur in de **olijfolie**.



- 6** Voeg **tomaten** en **kruiden** toe. Laat de saus circa 15 minuten pruttelen tot hij dik is. Breng op smaak met **peper**.



- 7** Bestuif het werkoppervlak met de bloem. Verdeel het deeg in tweeën. Druk het deeg in het midden neer met de vuist en trek de randen naar buiten. Deegroller met bloem bestuiven en het deeg tot twee cirkels uitrollen. Leg de lappen met bakpapier op een bakplaat. Maak de randen van het deeg iets dikker.

- 8** Beleg het deeg met de pizzasaus en met ingrediënten naar keuze. Bak de pizza in een oven van 250 °C in 10-12 minuten goudbruin. Bestrijk de pizza na het bakken met **knoflookolie met citroen**.

Couscous met pompoen en kikkererwten

VEGETARISCH HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 35 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

16 g eiwit
0,5 g zout
550 mg kalium
220 mg fosfaat
77 g koolhydraten

Ingrediënten



- 1 el vloeibaar bak- en braadvet of bakpapier



- 1 flespompoen



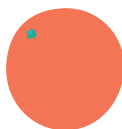
- 2 el honing



- 200 g couscous



- 75 g rozijnen



- 1 sinaasappel, schoongeboend, schil geraspt en vrucht uitgeperst



- 400 g kikkererwten uit blik, in vergiet afgespoeld

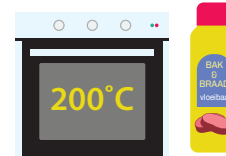


- 4 el olijfolie

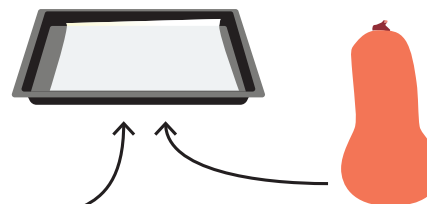


- 2 tl ras el hanout (bijvoorbeeld van Jonnie de Boer of Pure Specerijen van firma Verstegen)

Bereiding



- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de bakplaat in met **vloeibaar bak & braadvet**, of gebruik **bakpapier**.



- 2 Was de **pompoen** en halveer in de lengte. Verwijder de pitten en draderige binnenkant met een lepel. Laat de schil zitten. Snijd beide helften in blokjes van 1 cm.



- 3 Meng de **pompoen** met de **honing** en verdeel over de ingevette bakplaat. Bak de pompoen ongeveer 20 minuten in de oven tot de pompoen gaar is. Schep halverwege een keer om.



- 4 Bereid ondertussen de **couscous** volgens de aanwijzingen op de verpakking.



- 5 Meng de **couscous** met **sinaasappelpersap**, **kikkererwten**, **olijfolie**, **ras el hanout** en **rozijnen**. Verdeel de **pompoen** over de **couscous**.

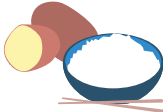
Witlof en zalm in honing-mosterdroom

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN - BEREIDING 20 MINUTEN

Voedingswaarde per portie (zonder rijst of aardappelen)

24 g eiwit
0,4 g zout
950 mg kalium
330 mg fosfaat
12 g koolhydraten

Ingrediënten

-  1 kg witlof, (800 g gesneden)
-  1 klontje boter of 1 eetlepel bak & braad
-  2 kleine rode uien, gesneden in halve ringen
-  1 el honing
-  150 ml kookroom
-  1 el mosterd (met mosterdzaadjes)
-  ½ tl gemalen komijn
-  ½ tl nootmuskaat
-  400 g zalmfilet
-  versgemalen peper
-  olijfolie
-  verse peterselie
-  voor erbij: aardappelen (kaliumrijk) of rijst (bevat geen kalium)

Bereiding

- 1 Verhit de **boter of bak & braad** in een pan (waar een deksel op kan. Voeg de **ui** toe en bak ze glazig.
- 2 Snijd de stronken **witlof** doormidden, verwijder de witte kern en snijd in repen.
- 3 Voeg de **honing** en de witlofrepen toe en schep 3 minuten om.
- 4 Voeg de **kookroom, mosterd, komijn** en **nootmuskaat** toe. Doe het deksel op de pan en draai het vuur of de warmtebron zacht.
- 5 Bestrooi de **zalm** met versgemalen **peper**. Verhit de **olijfolie** in een (grill)pan en bak de zalm in 2-3 minuten per kant gaar (afhankelijk van de dikte).
- 6 Verdeel de witlof over de borden en verdeel de zalm daar overheen. Bestrooi met **peterselie**.
- 7 Serveer met rijst of met gekookte aardappelen

Vanillevla met appelcompote

NAGERECHT VOOR 2 PERSONEN - BEREIDING 5 MINUTEN - WACHTTIJD 30 MINUTEN

Voedingswaarde per portie

3 g eiwit
0,2 g zout
210 mg kalium
80 mg fosfaat
31 g koolhydraten

Ingrediënten

- 150 g appelcompote of appelmoes
- 2 beschuiten
- kaneel
- 150 ml vanillevla

Bereiding

1 Verdeel de **appelcompote** over 2 schaalpjes.

2 Leg er een **beschuit** op en bestrooi met kaneel.

3 Dek af met **vanillevla**.

* Voor het beste resultaat ongeveer 30 minuten voor consumptie maken.

Analyse-tabel voedingsmiddelen

Ga naar nierstichting.nl en zoek op **analysetabel** voor een alfabetische lijst van deze voedingsmiddelen.

De analysetabel voedingsmiddelen helpt bij het kiezen en variëren van voedingsmiddelen. In de tabel staat hoeveel zout, eiwit, kalium, fosfaat en koolhydraten er in een portie, in 100 gram of in 100 ml zit. De hoeveelheden komen uit de Nevotabel, zijn opgegeven door de fabrikant of overgenomen van de verpakking.

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Aardappel en aardappelvervangers							
aardappelen, gekookt zonder zout, gemiddeld diverse soorten	2 stuks klein	100	–	2	340	40	17
aardappelpuree, instant bereid	1 aardappellep	50	0,1	1	150	40	6
aardappelpuree, vers bereid zonder zout	1 aardappellep	50	–	1	150	30	7
bulgur, gekookt zonder zout	1 aardappellep	50	–	2	40	20	8
couscous, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	30	30	15
frites, ongezouten	1 bakje klein	150	0,1	5	640	120	42
pasta, volkoren, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	3	30	60	11
pasta, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	20	30	12
quinoa, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	100	90	11
rijst, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	30	19
rijst, zilvervlies, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	60	16
spaghetti, volkoren, gekookt zonder zout	1 portie	90	–	5	60	120	21
spaghetti, wit, gekookt zonder zout	1 portie	90	–	5	40	70	25
zoete aardappel, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	70	–	1	210	40	14

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Brood, broodvervanging, ontbijtproducten							
beschuit	1 stuks	10	0,1	1	20	10	8
beschuit volkoren/meergranen	1 stuks	10	0,1	1	40	20	7
brood, bruin/tarwe	1 snee	35	0,4	3	70	50	15
brood, volkoren	1 snee	35	0,3	4	90	70	14
brood, wit	1 snee	30	0,3	3	30	30	14
broodje, luxe broodje, kadetje of puntje bruin of volkoren	1 stuks	50	0,5	5	110	90	20
broodje, luxe broodje, kadetje of puntje wit, pitabroodje	1 stuks	45	0,5	4	50	40	22
cornflakes	1 portie	30	0,3	2	30	20	25
cream cracker	1 stuks	10	0,1	1	10	10	7
croissant	1 stuks gemiddeld	60	0,7	6	60	50	25
cruesli/muesli krokant	1 eetlepel	10	–	1	30	30	6
cruesli/muesli krokant, met noten	1 eetlepel	10	–	1	40	30	6
drinkontbijt, melkbasis	1 glas	200	0,2	7	290	160	20
drinkontbijt, vruchtensapbasis	1 glas	200	–	2	?	?	24
knäckebröd	1 stuks	10	0,1	1	40	30	6
krenten/rozijnbrood met spijs	1 stuks	35	0,3	3	130	40	18
krenten/rozijnbrood zonder spijs	1 stuks	35	0,3	3	140	30	18
muesli, met vruchten	1 eetlepel	10	–	1	50	40	6
ontbijtkoek	1 plak	30	0,2	1	40	30	21
roggebrood, donker	1 snee	45	0,3	3	110	80	16
roggebrood, licht	1 snee	25	0,2	2	60	40	11
stokbrood, bruin, wit	1 sneetje	10	0,1	1	10	10	5
suikerbrood	1 snee	45	0,4	4	50	30	27
toastjes	2 stuks, rechthoekig	8	0,1	1	20	10	6
Turks brood, tarwe	1 stukje	45	0,5	5	120	90	20
Turks/Marokkaans brood, wit	1 stukje	45	0,5	4	50	40	22

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Broodbeleg, kaas							
kaas, 30+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ minder zout gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 48+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	110	–
kaas, 48+ minder zout gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	110	–
blauwschimmelkaas, Bluefort/Danish Blue/Gorgonzola/Roquefort	voor 1 toastje	15	0,5	3	20	60	–
Brie, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,2	3	20	30	–
Camembert, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,3	4	20	60	–
Cheddar	voor 1 boterham	30	0,5	8	20	150	–
Emmenthaler, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,2	6	20	130	–
feta/verse schapenkaas	1 blokje klein	10	0,3	2	10	30	–
geitenkaas, hard met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	4	20	120	–
geitenkaas, vers	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	20	–
Gruyère, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	120	–
hüttenkäse/cottage cheese	voor 1 boterham	20	0,2	2	20	30	–
kaas, 20+, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	7	20	140	–
kaas, 30+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	120	–
kaas, 30+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	140	–
kaas, 30+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	120	–
kaas, 30+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 30+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	130	–
kaas, 48+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	120	–
kaas, 48+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	90	–
kaas, 48+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	120	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
kaas, 48+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	90	–
kaas, 20+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	7	120	170	–
kaas, 40+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	6	120	130	–
kaas, 48+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	5	120	120	–
kaas, gemiddeld, geraspt	1 eetlepel	15	0,2	3	10	80	–
Kernhem/Saint Paulin/Port Salut	voor 1 toastje	15	0,2	3	10	50	–
kaasproduct met plantaardig vet Kees, jong belegen	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaasproduct met plantaardig vet Kees, oud	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
Mascarpone		100	0,2	8	50	100	–
Mozzarella	voor 1 boterham	100	1,2	19	150	350	–
Parmezaanse kaas, geraspt	1 eetlepel	10	0,3	4	10	90	–
Ricotta	1 eetlepel	–	0,06	1	16	25	0,6
roomkaas, zacht, bijvoorbeeld Mon Chou	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
roomkaas, zacht met kruiden, bijvoorbeeld Boursin/Paturain	voor 1 boterham	20	0,2	1	20	30	1
smeerkaas, 20+	voor 1 boterham	15	0,3	3	30	120	–
smeerkaas, 48+	voor 1 boterham	15	0,4	2	20	120	–
zuivelspread, bijvoorbeeld Philadelphia	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
zuivelspread, light, bijvoorbeeld Philadelphia light	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
Zwitserse strooikaas	voor 1 boterham	4	0,3	2	10	20	–

Broodbeleg, vleeswaren

vleeswaren, mager, minder dan 10 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	4	100	60	1
vleeswaren, gemiddeld vet 10-20 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	30	30	1
vleeswaren, vet 20-30 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	50	1
worst, gemiddeld	voor 1 boterham	22	0,6	3	50	40	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
bacon	voor 1 boterham	14	0,5	3	30	20	–
boterhamworst/palingworst	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	60	1
casselerrib	voor 1 boterham	22	0,4	4	120	70	1
cervelaatworst/salami	voor 1 boterham	22	0,7	4	70	40	–
corned beef	voor 1 boterham	15	0,3	4	20	20	–
filet américain	voor 1 boterham	20	0,4	3	70	30	1
gehakt, gebraden	voor 1 boterham	22	0,5	3	80	70	1
ham, achter	voor 1 boterham	22	0,5	4	110	60	–
ham, been	voor 1 boterham	22	0,4	4	110	30	–
ham, gekookte ham, schouder	voor 1 boterham	22	0,5	4	120	70	1
ham, rauwe	voor 1 boterham	12	0,6	3	90	30	–
kalkoenfilet	voor 1 boterham	22	0,5	4	90	30	1
kipfilet vleeswaar	voor 1 boterham	22	0,5	4	60	60	1
lever, rund/varken	voor 1 boterham	15	0,4	3	50	30	1
leverkaas/Berliner	voor 1 boterham	22	0,5	3	100	70	1
leverworst/Hausmacher	voor 1 boterham	22	0,4	3	40	40	1
metworst	voor 1 boterham	22	0,8	5	50	40	1
ontbijtspek	voor 1 boterham	22	0,7	3	90	20	–
paté	voor 1 boterham	15	0,3	1	20	30	1
pekelvlees	voor 1 boterham	22	0,7	4	80	40	–
rookvlees, paard	voor 1 boterham	10	0,4	2	30	30	–
rookvlees, rund	voor 1 boterham	10	0,5	2	30	20	–
rookvlees, rund, licht gezouten	voor 1 boterham	10	0,3	2	70	20	–
rosbief	voor 1 boterham	15	–	4	60	30	–
smeerleverworst	voor 1 boterham	20	0,3	2	30	30	1
tongeworst	voor 1 boterham	22	0,5	4	80	50	–
varkensfricandeau	voor 1 boterham	22	0,5	5	120	60	–
zure zult	voor 1 boterham	20	0,4	3	20	10	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Broodbeleg, zoet							
appelstroop/perenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	120	20	13
chocoladehagelslag, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladehagelslag, puur	voor 1 boterham	15	–	1	130	30	10
chocoladepasta, melk	voor 1 boterham	20	–	–	60	20	12
chocoladepasta, puur	voor 1 boterham	20	–	–	130	20	10
chocoladevlokken, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladevlokken puur	voor 1 boterham	15	–	1	100	30	10
hazelnootpasta	voor 1 boterham	20	–	1	90	40	11
honing	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	12
jam	voor 1 boterham	20	–	–	10	–	12
jam light, halfzoet	voor 1 boterham	20	–	–	20	–	6
keukenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	100	–	16
muisjes, gestampte	voor 1 boterham	15	–	–	30	10	14
muisjes, roze/blauw/wit	voor 1 beschuit	10	–	–	20	10	9
Speculoos pasta	voor 1 boterham	20	–	–	100	40	11
suiker, basterd, bruin	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	15
suiker, basterd, wit	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15
suikerstroop	voor 1 boterham	20	–	–	–	–	15
vruchtenhagel	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15

Broodbeleg, overige							
pindakaas	voor 1 boterham	20	0,2	5	120	60	2
salade, eier	voor 1 boterham	25	0,3	2	20	20	1
salade, komkommer, selderij	voor 1 boterham	25	0,4	–	30	10	2
salade, vis	voor 1 boterham	25	0,4	2	50	40	2
salade, vlees	voor 1 boterham	25	0,4	1	30	20	2
sandwichspread, gemiddeld	voor 1 boterham	15	0,2	–	20	10	2

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Dranken							
advocaat	1 likeurglas	50	0,1	2	30	40	12
appelsap	1 limonadeglas	200	–	–	200	20	22
bier, pils	1 bierglas	200	–	1	110	60	6
bier, pils alcoholvrij/alcoholarm	1 bierglas	200	–	1	70	30	11
bier, radler	1 bierglas	200	–	1	60	20	13
bietensap	1 wijnglas klein	100	–	1	290	30	8
cappuccino, oplospoeder bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	60	6
cappuccino, vers bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	70	3
cider	1 wijnglas klein	100	–	–	90	10	6
cognac/jenever/rum/vieux/whisky/wodka	1 borrelglas	50	–	–	–	–	–
cola	1 limonadeglas	200	–	–	–	30	21
cola light	1 limonadeglas	200	–	–	–	30	–
druivensap	1 wijnglas klein	100	–	–	140	10	16
dubbeldrank	1 glas	150	–	–	140	10	18
frisdrank excl. cola, bijvoorbeeld sinas/ cassis/7-up	1 limonadeglas	200	–	–	–	–	18
frisdrank excl. cola, light, bijvoorbeeld sinas/ cassis/7-up	1 limonadeglas	200	–	–	–	–	–
fruitdrank, bijvoorbeeld Dubbelfrisss	1 limonadeglas	200	–	–	40	–	11
fruitdrank, light, bijvoorbeeld Dubbelfrisss light	1 limonadeglas	200	–	–	60	–	6
ijskoffie	1 beker klein	175	0,2	5	240	140	18
ijs thee	1 limonadeglas	200	0,1	–	–	–	12
ijs thee light	1 limonadeglas	200	0,1	–	–	–	–
koffie	1 kopje	125	–	–	100	–	–
kruidenbitter Berenburg	1 borrelglas	50	–	–	–	–	–
kruidenbitter Jägermeister	1 borrelglas	50	–	–	–	–	7
limonadesiroop	voor 1 limonade- glas	32	–	–	20	–	17
limonadesiroop light	voor 1 limonade- glas	17	–	–	10	–	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
port	1 portglas	75	–	–	70	10	10
sherry	1 sherryglas	75	0,1	–	50	10	2
sinaasappelsap	1 limonadeglas	200	–	1	340	40	19
thee, alle soorten	1 theeglas	150	–	–	10	–	–
tomatensap	1 wijnglas klein	100	0,9	1	210	20	3
water/bronwater	1 waterglas	200	–	–	–	–	–
wijn, rode	1 wijnglas klein	100	–	–	90	10	1
wijn, rose	1 wijnglas klein	100	–	–	70	10	3
wijn, droge witte	1 wijnglas klein	100	–	–	80	10	3
wijn, zoete witte	1 wijnglas klein	100	–	–	110	10	6

Fruit

fruit, vers, citrus, gemiddeld, zonder schil en pit	1 stuks	100	–	1	160	20	9
fruit, vers, gemiddeld (exclusief citrusfruit), zonder schil en pit	1 stuks	105	–	1	220	20	14
fruit, vers, gemiddeld (inclusief citrusfruit) zonder schil en pit	1 stuks	105	–	1	210	20	13
aardbeien	1 schaalpje	100	–	1	180	10	5
abrikozen, gedroogd	1 stuks	9	–	–	140	–	5
abrikozen, gedroogd en geweekt	1 stuks	16	–	–	130	10	5
abrikozen, vers, met schil en zonder pit	1 stuks	24	–	–	70	–	2
ananas, op sap of siroop	1 schijf	35	–	–	40	–	5
ananas, vers, zonder schil en kern	1 schijf	100	–	1	120	10	12
appel, zonder schil en klokhuis	1 stuks middel	120	–	–	120	10	14
appelmoes, bereid met suiker	1 opscheplepel	75	–	–	70	10	13
appelmoes, bereid zonder suiker	1 opscheplepel	75	–	–	70	10	8
avocado, zonder schil en pit	1 stuks middel	180	–	4	770	90	3
banaan, zonder schil	1 stuks klein	100	–	1	370	30	20
blauwe bessen	1 schaalpje	100	–	1	90	10	11
bosbessen	1 schaalpje	100	–	1	80	20	6

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
bramen	1 schaalpje	125	–	1	230	30	6
citroensap	1 eetlepel	12	–	–	20	–	1
cranberry, gedroogd en gezoet	1 eetlepel	12	–	–	–	–	9
cranberrycompote, gezoet	1 eetlepel	40	–	–	20	–	17
dadels, gedroogd en gekonfijt, zonder pit	1 stuks	6	–	–	40	–	4
druiven, witte of blauwe, zonder pit	1 trosje middel	120	–	1	290	30	20
druiven, witte of blauwe, zonder pit	1 stuks	5	–	0	10	–	1
frambozen	1 schaalpje	100	–	1	230	30	5
gember, gekonfijt op siroop	1 bolletje	5	–	–	–	–	3
granaatappel	1 stuks	150	–	2	330	30	26
grapefruit	1 stuks	130	–	1	250	20	9
kaki/sharonfruit, zonder schil en vlies	1 stuks middel	165	–	1	300	30	31
kersen, zonder pit	1 schaalpje	165	–	1	470	40	22
kiwi, geel, groen, zonder schil	1 stuks	75	–	1	230	20	8
krenten, gedroogd	1 eetlepel	12	–	–	80	10	9
kruisbessen	1 schaalpje	125	–	1	250	40	11
mandarijn, zonder schil	1 stuks middel	60	–	–	90	10	6
mango, zonder schil en pit	1 stuks middel	260	–	2	370	30	37
meloen, Cantaloupe, zonder schil en pit	1 schijf	120	–	1	320	20	9
meloen, netmeloen, zonder schil en pit	1 schijf	120	–	1	240	10	7
meloen, suikermeloen, zonder schil en pit	1 schijf	150	–	1	420	30	8
meloen, watermeloen, zonder schil en pit	1/12 deel	75	–	1	120	10	6
nectarine, zonder schil en pit	1 stuks	110	–	1	200	30	7
papaja	1 schaalpje	150	–	1	250	20	12
passievrucht, zonder schil	1 stuks	8	–	–	20	10	1
peer, zonder schil en klokhuis	1 stuks middel	180	–	1	240	20	21
perzik, zonder schil en pit	1 stuks middel	110	–	1	200	20	9
perzik, wilde, zonder schil en pit	1 stuks middel	75	–	–	100	10	9
pruim, met schil, zonder pit	1 stuks middel	45	–	–	90	10	3
pruim, gedroogd en geweekt, zonder pit	1 stuks	14	–	–	40	–	3

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
rode bessen	1 schaalte	100	–	1	300	40	4
rozijnen	1 eetlepel	12	–	–	100	10	9
sinaasappel, zonder schil	1 stuks middel	130	–	2	230	30	10
stooferen, bereid met suiker	1 schaalte	125	–	–	110	10	17
tutti frutti, gedroogd en geweekt	1 schaalte	160	–	2	620	50	33
vijg, gedroogd	1 stuks	15	–	–	100	10	8
vruchten op eigen sap, gemiddeld	1 schaalte	125	–	1	260	20	13
vruchten op siroop, gemiddeld	1 schaalte	125	–	1	110	10	20
zwarte bessen	1 schaalte	100	–	1	180	50	8

Groente							
groente, gekookt zonder zout; gemiddeld	1 groentelepel	55	–	1	130	20	2
groente, rauw, gemiddeld		100	–	1	240	30	3
rauwkost, bladgroente, gemiddeld zonder dressing	1 schaalte	35	–	–	100	10	–
rauwkost, vaste groente, gemiddeld zonder dressing	1 schaalte	70	–	1	240	30	2
andijvie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	100	20	1
andijvie, rauw		100	0,1	2	250	40	1
asperge, groen, rauw		100	–	3	280	70	3
asperge, blik of glas	5 dunne	30	0,2	–	60	10	1
asperge, witte, gekookt zonder zout	2 stuks	70	–	1	140	40	2
asperge, witte, rauw		100	–	1	200	60	3
aubergine, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	120	10	2
aubergine, rauw		100	–	1	200	10	3
bieten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	170	20	2
bleekselderij, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	0,1	1	180	20	1
bleekselderij, rauw	1 stengel	60	0,1	1	190	20	1
bloemkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	120	30	1
bloemkool, rauw		100	–	2	300	50	3

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
boerenkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	85	–	2	190	40	1
broccoli, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	2	200	50	–
broccoli, rauw		100	–	3	230	70	1
champignons, rauw		100	–	2	320	80	–
Chinese kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	150	30	1
Chinese kool, rauw		100	–	1	250	50	2
courgette, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	160	30	1
courgette, rauw		100	–	1	200	20	2
doperwt, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	3	130	50	7
groene kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
komkommer, rauw, met schil	1 schaalte	115	–	1	220	40	1
koolraap, gekookt zonder zout	1 groentelepel	30	–	–	50	10	2
koolrabi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	250	30	2
kousenband, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	200	30	1
mais, blik/glas	1 groentelepel	30	0,1	1	50	30	4
paksoi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	220	20	1
paprika, gemiddeld, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	1	120	20	3
paprika, geel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	1	160	20	3
paprika, groen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	–	80	10	2
paprika, rood, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	1	130	20	3
paprika, gemiddeld, rauw		100	–	1	250	30	5
paprika, geel, rauw		100	–	1	220	30	4
paprika, groen, rauw		100	–	1	180	20	3
paprika, oranje, rauw		100	–	1	210	22	4
paprika, rood, rauw		100	–	1	300	30	4
peultjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	100	10	2
peultjes, rauw		100	–	2	250	30	5
pompoen, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	50	–	–	40	10	1
postelein, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	0,1	1	640	60	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
prei, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	1	180	20	2
prei, rauw		100	–	2	230	30	4
raapstelen, rauw		100	0,1	2	300	50	1
rabarbermoes, bereid met suiker	1 groentelepel	60	–	–	130	10	11
radijs	3 stuks	24	–	–	60	10	1
rode kool met appeltjes, diepvries/glas	1 groentelepel	45	0,2	–	80	10	5
rode kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	120	10	1
rode kool, rauw		100	–	2	300	30	3
savooiekool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
schorseneren, gekookt zonder zout	1 groentelepel	75	–	1	300	40	13
sla, gemiddeld, rauw	1 schaalte	35	–	–	100	10	–
sla, rucola, rauw	1 schaalte	35	–	1	160	20	–
sla, veld, rauw	1 schaalte	35	–	1	90	20	1
snijbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	90	20	1
sperziebonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	110	20	1
sperziebonen, rauw		100	–	2	250	50	2
spinazie, à la crème, diepvries	1 groentelepel	80	0,4	2	320	60	1
spinazie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	2	330	60	1
spinazie, rauw		100	–	3	540	60	1
spitskool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	60	10	1
spitskool, rauw		100	–	3	300	30	4
spruitjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	2	290	60	4
stampot andijvie, rauw, zonder vlees, zelf bereid zonder zout	1 opscheplepel	100	–	2	310	40	13
stampot boerenkool, zonder vlees, zelf bereid zonder zout	1 opscheplepel	100	–	2	290	40	13
stampot wortel/ui, zonder vlees, zelf bereid zonder zout	1 opscheplepel	100	–	1	240	30	10
stampot zuurkool, zonder vlees, zelf bereid zonder toegevoegd zout	1 opscheplepel	100	0,2	2	240	40	10
taugé rauw		100	–	2	120	40	3
tomaat, rauw, zonder afval	1 stuks middel	89	–	1	220	20	3

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
tomaat, snack/snoep, rauw	5 stuks	50	–	–	170	20	2
tomaat, vlees, rauw, zonder afval	1 stuks	142	–	1	300	30	3
tomaat, zongedroogd	2 stuks	20	1	3	690	70	11
tuinbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	3	200	50	2
ui, rauw, zonder afval	1 stuk middel	95	–	1	180	30	6
venkel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	200	20	1
venkel, rauw		100	–	1	400	50	2
witlof, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	1	130	20	2
witlof, rauw		100	–	1	190	30	2
witte kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	–	70	10	1
witte kool, rauw		100	–	2	200	30	4
wortelen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	–	120	10	3
wortelen, rauw		100	0,1	1	270	30	5
zeekraal, rauw		100	2,6	1	120	20	1
zuurkool, gekookt zonder toegevoegd zout	1 groentelepel	60	0,4	1	80	20	1
zuurkool, rauw		100	1,5	1	210	30	1

Kant-en-klaar maaltijden

babi pangang, zonder rijst, met zout bereid	5 eetlepels opgehoopt	100	0,8	10	250	110	7
bami goreng, zonder ei, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	150	0,6	10	90	90	39
bruine bonen met rijst, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,3	5	110	50	10
chili con carne	5 eetlepels opgehoopt	175	0,5	15	540	180	18
foe young hai zonder rijst	5 eetlepels opgehoopt	100	0,9	5	250	90	5
gado gado zonder rijst, zonder ei	5 eetlepels opgehoopt	100	0,4	4	180	60	5
groenteschotel met vlees, turlü, Turks bereid	1 aardappellepel	60	0,5	2	170	?	4
groente-vlees schotel, Moksi alesi, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,8	5	120	50	9
hartige taart, bladerdeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	4,6	30	480	580	39

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
hartige taart, brooddeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	3,6	28	500	550	46
lasagne met saus en vlees, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	100	0,8	9	230	120	12
nasi goreng met ei, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	150	1,5	10	90	100	29
pannenkoek	1 stuks groot, dun	100	0,5	7	180	150	27
pizza hawaiï, diepvries	1 stuks	350	3,5	30	600	410	96
pizza met groente en kaas, diepvries	1 stuks	350	3,3	33	590	470	91
pizza met vis, diepvries	1 stuks	350	3,4	34	580	430	89
pizza met vlees, diepvries	1 stuks	350	5,3	32	550	420	93
pizza salami, diepvries	1 stuks	350	4,3	35	620	390	96
poffertjes	10 stuks	100	0,5	8	210	200	29
tjaptjoi zonder rijst, met zout bereid	5 eetlepels opgehoopt	100	0,6	4	170	50	3

Melk en melkproducten							
amandeldrank	1 glas klein	150	0,2	1	20	100	2
ayran, yoghurt drank Turks	1 glas klein	150	0,5	3	140	100	3
chocolademelk, halfvolle, zonder toegevoegd suiker	1 glas klein	150	0,2	5	300	140	7
chocolademelk, magere, halfvolle, volle	1 glas klein	150	0,2	5	290	140	17
crème fraîche, halfvolle, volle	1 eetlepel	20	–	1	20	10	1
geitenmelk	1 glas klein	150	0,2	5	260	140	6
geitenyoghurt, volle	1 schaalte klein	150	0,2	6	310	170	5
hangop	1 schaalte klein	150	0,2	15	230	300	5
haverdrink	1 glas klein	150	0,1	1	50	60	10
karnemelk	1 glas klein	150	0,1	5	200	140	5
karnemelk, met vruchten	1 glas klein	150	0,2	5	210	120	12
koffiecreamer	voor 1 kopje	3	–	–	30	20	2
koffiemelk, halfvol, volle	1 cupje	8	–	1	20	20	1
kookroom	1 eetlepel	10	–	–	10	10	1
kwark, halfvolle	1 schaalte klein	150	0,2	11	240	200	6

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
kwark, magere	1 schaalte klein	150	0,2	13	240	210	6
kwark, volle	1 schaalte klein	150	0,1	11	240	180	5
kwark, vruchten, halfvolle	1 schaalte klein	150	0,1	9	210	150	19
kwark, vruchten, magere	1 schaalte klein	150	0,1	13	210	190	15
kwark, vruchten, volle	1 schaalte klein	150	0,1	9	200	160	20
kwark, vruchten, magere, geen suiker toegevoegd	1 schaalte klein	150	0,2	11	250	210	6
melk, volle, halfvolle	1 glas klein	150	0,2	5	250	160	7
melk, met fruit, magere	1 glas klein	150	0,2	5	200	120	14
melk, gecondenseerd, met suiker	5 eetlepels	50	0,1	4	180	120	27
pap, gemiddeld, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,2	5	200	130	16
pap, haverhout, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,1	6	270	200	16
pap, karnemelksebloem/-gort, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,2	5	180	110	12
pap, rijst, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,3	5	200	130	18
pudding, gemiddeld	1 schaalte klein	150	0,2	6	230	150	28
pudding, met vruchtensaus	1 schaalte klein	150	0,3	5	150	90	28
rijstdrank	1 glas klein	150	0,2	–	50	100	15
skyr	1 schaalte klein	150	0,1	16	230	230	6
skyr, met vruchten, magere	1 schaalte klein	150	0,2	14	230	210	12
slagroom, geklopt, met suiker	1 toef	10	–	–	10	10	1
slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	–	–	10	10	–
sojamelk	1 glas klein	150	0,1	5	100	80	3
sojayoghurt	1 schaalte klein	150	0,4	6	110	20	3
sojavla, gemiddeld	1 schaalte klein	150	0,2	5	120	110	20
vla, gemiddeld	1 schaalte klein	150	0,2	4	200	100	21
vla, gemiddeld, geen suiker toegevoegd	1 schaalte klein	150	0,2	5	120	70	12
yoghurt, magere, volle	1 schaalte klein	150	0,2	6	240	170	6
yoghurt, halfvolle	1 schaalte klein	150	0,2	6	210	130	6
yoghurt, Griekse, magere	1 schaalte klein	150	0,1	12	240	180	8
yoghurt, Griekse, volle	1 schaalte klein	150	0,2	6	220	150	6

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
yoghurt, Turkse, 4% vet	1 schaalkje klein	150	0,2	6	300	180	5
yoghurt, Turkse, 10% vet	1 schaalkje klein	150	0,2	5	260	150	5
yoghurt, met vruchten, magere, halfvolle, volle	1 schaalkje klein	150	0,2	5	240	130	18
yoghurt, met vruchten, magere, geen suiker toegevoegd	1 schaalkje klein	150	0,2	5	220	150	7
yoghurt drank	1 glas klein	150	0,1	2	170	80	18
yoghurt drank, met minder suiker	1 glas klein	150	0,2	4	210	110	12
yoghurt drank, geen suiker toegevoegd	1 glas klein	150	0,2	4	190	100	5
zure room (sour cream)	1 eetlepel	22	–	1	30	20	1

Noten, pitten en zaden

amandelen, ongezoeten	1 handje (10 stuks)	25	–	5	210	160	2
borrelnootjes	1 handje	25	0,2	3	40	20	5
cashewnoten, ongezoeten	1 handje	15	–	3	100	90	3
hazelenoten	1 handje	25	–	4	180	80	1
macademianoten, ongezoeten	1 handje	25	–	2	90	50	1
noten, gemengd, gezouten	1 handje	25	0,2	5	170	120	3
noten, gemengd, ongezoeten	1 handje	25	–	5	170	120	3
paranoten	1 eetlepel	20	–	3	120	130	1
pecannoten	1 handje (10 halve)	18	–	2	70	50	1
pijnboompitten	1 eetlepel	15	–	4	90	80	2
pinda's, gezouten	1 handje	25	0,2	6	160	120	3
pinda's, ongezoeten	1 handje	25	–	6	190	110	3
pistachenoten, gezouten	1 handje, gepeld	20	0,3	5	170	120	2
pompoenpitten	1 eetlepel	15	–	5	110	170	–
studentenhaver	1 handje	25	–	3	180	80	10
walnoten	1 handje	25	–	4	130	130	1
zaden en pitten, gemiddeld	1 eetlepel	15	–	3	100	100	2
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	–	3	100	100	2

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Peulvruchten							
bruine bonen, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	5	170	70	10
bruine bonen, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	4	190	70	9
kapucijners, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	4	150	70	9
kapucijners, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	6	190	110	9
kikkererwten, gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	55	–	4	110	70	8
linzen, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	70	–	5	110	70	10
linzen, groene, bruine, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	70	–	6	460	110	8
linzen, rode, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	70	–	5	210	90	11
witte bonen in tomatensaus, blik/glas, met zout	1 opscheplepel	70	0,4	4	240	70	11
witte bonen, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	4	170	70	8
witte bonen, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	5	220	80	8

Sauzen en smaakmakers

aroma, strooi	1 theelepel	2	1,2	–	–	–	–
aroma, strooi, natriumarm	1 theelepel	2	–	–	260	–	–
aroma, vloeibaar	1 theelepel	2	0,4	–	–	–	–
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	0,4	–	30	10	3
augurk, zoetzuur	1 stuks middel	22	0,2	–	10	–	1
barbecuesaus	1 eetlepel	20	0,3	–	40	10	4
basilicum, vers	1 eetlepel	3	–	–	10	–	–
bieslook, vers	1 eetlepel	3	–	–	40	10	1
fritessaus	1 eetlepel	20	0,3	–	10	–	2
gemberwortel	stukje 1 cm	5	–	–	20	–	1
juspoeder	1 eetlepel	10	1,8	1	?	–	6
juspoeder, natriumarm	1 eetlepel	10	–	2	?	?	12
ketchup, curry	1 eetlepel	17	0,3	–	20	10	5

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
ketchup, hot	1 eetlepel	17	0,3	–	60	10	4
ketchup, tomaten	1 eetlepel	17	0,3	–	60	10	3
ketjap asin (zoute ketjap)	1 eetlepel	16	2,2	–	80	10	8
ketjap manis (zoete ketjap)	1 eetlepel	16	1,1	1	?	–	9
ketjap, zoet, natriumarm	1 eetlepel	16	–	–	1000	10	9
knoflook	1 teentje	2	–	–	10	–	–
koriander, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
mayonaise/halvanaise/yoghonaise	1 eetlepel	20	0,3	–	10	10	2
mosterd	1 theelepels	5	0,2	–	10	10	–
mosterd, natriumarm	1 theelepels	5	–	–	10	10	–
pesto, groen	1 eetlepel	20	0,4	2	50	40	1
peterselie, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
piccalilly	1 eetlepel	20	0,2	–	10	–	2
rode peper	1 stuk	10	–	–	40	–	1
sambal oelek	1 theelepels	4	0,5	–	10	–	–
satésaus	1 eetlepel	15	0,2	1	30	20	3
saus, warm, diverse soorten	1 sauslepel	25	0,2	–	20	10	2
selderij, blad, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
suiker	1 theelepels	3	–	–	–	–	3
tomaten, gezeefd, gepeld, pak/blik, zonder toegevoegd zout		100	0,1	2	280	20	6
tomatenpuree (geconcentreerd)	1 eetlepel	25	0,2	1	320	30	4
zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10	0,1	–	10	–	1
zout	1 theelepels	2	2,0	–	–	–	–
zout, dieetzout, Herbamare natriumarm	1 theelepels	2	–	–	1000	–	–
zout, light, zoals LoSalt en Jozo Light	1 theelepels	2	0,7	–	690	–	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Soepen							
bouillon gemaakt van bouillonkorrels/ bouillonblokjes	1 soepkop klein	200	1,8	–	60	–	–
bouillon gemaakt van bouillonblokjes met minder zout, zonder toegevoegd kaliumzout	1 soepkop klein	200	0,7	–	?	?	1
bouillon gemaakt van bouillonblokjes zonder toegevoegd zout, zonder toegevoegd kaliumzout	1 soepkop klein	200	0,1	1	?	?	2
bouillonkorrels/poeder, met zout	2 theelepels	5	2,8	–	20	10	1
bouillonpoeder, natriumarm, met toegevoegd kaliumzout	2 theelepels	5	0,4	–	130	–	3
bouillontablet, met zout	1 stuks	10	4,9	1	50	20	2
noodle soep, kant en klaar	1 kop	175	1,6	3	50	40	20
peulvruchtensoep, met vlees, kant en klaar	1 soepkop/bord middel	250	1,6	11	490	180	20
peulvruchtensoep, zonder vlees, kant en klaar	1 soepkop/bord middel	250	1,7	8	500	160	18
Portiesoep bereid, bijvoorbeeld Cup-a-Soup	1 kop	175	1,5	2	140	70	9
soep, gebonden, met vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	1,8	10	360	140	7
soep, gebonden, zonder vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	2,1	2	100	30	7
soep, helder met vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	1,8	12	270	130	3
soep, helder zonder vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	2,0	1	120	30	5
Tussendoortje, hartig							
bamibal	1 stuks	81	1,6	6	130	70	24
bitterbal	1 stuks	17	0,3	2	20	10	4
chips, gemiddeld	1 handje	10	0,1	1	130	20	5
frikandel	1 stuks	72	1,8	10	150	150	5
Japanse mix, met pinda's	1 handje	25	0,3	3	60	40	19
Japanse mix, zonder pinda's	1 handje	10	0,2	1	10	10	9

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
knakworst, blik	1 stuks	20	0,4	2	20	30	1
kreepoek	1 handje, 10 stuks	10	0,2	–	10	10	6
kroket	1 stuks	63	0,9	6	70	50	14
loempia, Chinees	1 stuks	150	1,5	9	210	120	32
loempia, Vietnamees	1 stuks	70	0,7	4	100	60	15
nasischijf	1 stuks	66	1,3	4	110	60	20
olijven, ongevuld, groen, zwart, zonder pit	5 stuks klein	10	0,3	–	10	–	–
popcorn, gezouten	1 handje	10	0,2	1	20	30	7
popcorn, naturel	1 handje	10	–	1	20	30	7
saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,1	5	90	90	20
worstenbroodje	1 stuks	75	1,0	9	150	90	27
pinda's, ongezouten	1 eetlepel	20	–	5	150	90	2
popcorn, naturel	1 handje	10	–	1	20	30	7
popcorn, zoet	1 handje	10	–	1	20	20	8
worstenbroodje	1 stuks	75	1,2	9	150	90	26
saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,1	5	90	90	20

Tussendoortje, zoet							
appelbeignet	1 stuks	70	0,2	2	70	30	12
amandelbroodje	1 stuks	60	0,3	4	120	90	23
appelflap	1 stuks	100	0,7	4	100	30	35
appeltaart	1 punt	115	0,3	3	130	60	36
baklava	1 stukje	30	0,1	3	10	40	15
banketstaaf, banketletter	1 stukje	25	0,1	2	50	40	10
biscuit	2 stuks klein of 1 stuks groot	10	0,1	1	40	20	6
biscuit, volkoren/tarwe	1 stuks	10	0,1	1	20	30	7
bladerdeeg, diepvries	1 plakje	45	0,7	3	20	20	18
bonbon	1 stuks	15	–	1	40	20	8
boterkoek	1 blokje	20	0,1	1	20	10	10

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
brownie, ongevuld	1 stuks	34	0,1	1	40	30	19
cake, naturel	1 plak	30	0,3	2	30	40	13
candybar, Bounty	1 pakje (2 reepjes)	57	0,1	2	150	60	33
candybar, KitKatt	1 staafje	10	–	1	40	20	6
candybar, Lion	1 reep gewoon	40	0,1	2	60	40	26
candybar, Mars	1 stuks gewoon	50	0,2	2	130	60	35
candybar, Milky Way	1 reep gewoon	22	0,1	1	30	20	16
candybar, Nuts	1 reep gewoon	50	–	2	160	70	31
candybar, Snickers	1 stuks	50	0,3	4	160	90	30
candybar, Twix	1 pakje, 2 staafjes	50	0,2	2	80	50	32
chocoladereep, melk	1 reep gemiddeld	75	0,1	5	300	150	39
chocoladereep, puur	1 reep gemiddeld	75	–	5	300	110	35
eierkoek	1 stuks groot	50	0,2	4	50	60	31
gevulde koek	1 stuks gemiddeld	60	0,2	4	90	80	36
gevulde speculaas	1 blokje	24	0,2	2	50	40	11
ijs, room	1 bolletje	50	0,1	1	80	40	13
ijs, sorbet	1 bolletje	50	–	–	50	20	15
ijs, water	1 stuks gemiddeld	55	–	–	10	–	10
koekje, allerhande, speculaasje	1 stuks	10	0,1	1	10	10	6
kruidnoten	1 handje, 10 stuks	17	0,2	1	20	20	11
kwarktaart	1 punt	115	0,3	6	140	120	25
monchoutaart/cheesecake	1 punt	115	0,3	3	130	90	38
moorkop	1 stuks groot	100	0,3	4	110	80	17
mueslireep	1 stuks	25	0,3	2	130	90	13
muffin, ongevuld	1 stuks vers	80	0,8	5	70	70	34
oliebol, met krenten en rozijnen	1 stuks gemiddeld	65	0,5	4	150	70	24
oliebol, ongevuld	1 stuks gemiddeld	65	0,6	4	100	70	20
popcorn, zoet	1 handje	10	–	1	20	20	8
puddingbroodje	1 stuks	100	0,5	5	160	110	38

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
slagroomsoesje	1 stuks klein	15	0,1	1	10	10	2
slagroomtaart	1 punt	100	0,2	5	130	140	31
spekkoek	1 puntje	33	0,1	2	20	30	8
stroopwafel	1 stuks gemiddeld	30	0,2	1	30	20	21
tompouce	1 stuks vers	100	0,5	4	70	60	37
vlaai, appelkrumel	1 punt	135	0,8	5	180	140	62
vlaai, rijst	1 punt	85	0,6	4	140	120	29
vlaai, vruchten	1 punt	85	0,5	2	100	80	35

Vis, schaal- en schelpdieren

vis, vers, mager, zonder zout, onbereid, bijvoorbeeld kabeljauw, koolvis, tilapia	1 moot/portie, zonder afval	120	0,3	23	330	190	–
vis, vers, vet; zonder zout, onbereid, bijvoorbeeld makreel, paling, zalm	1 moot/portie, zonder afval	120	0,6	21	390	270	–
ansjovis, blik, in olie	5 stuks	20	3,0	5	30	40	–
bakkeljauw, geweekt en gekookt	1 portie	120	1,2	39	510	190	–
gamba, gepeld	4 stuks	120	2,9	24	170	170	–
garnalen, Hollandse, gepeld	50 stuks	25	0,6	5	40	40	–
garnalen, Noorse, gepeld	15 stuks	25	0,6	5	40	40	–
haring, gezouten/nieuwe	1 stuks	75	2,1	13	220	220	2
haring, zure	1 stuks	75	1,5	12	40	110	–
kibbeling	1 portie	145	1,5	28	500	180	12
lekkerbekje	1 stuks	145	1,5	28	500	180	12
makreel, gerookt	voor 1 boterham	40	0,7	8	130	90	–
makreel, gestoomd	voor 1 boterham	40	0,3	8	120	80	–
mosselen, gekookt, zonder schelp	20 stuks, gemiddeld	100	1,0	17	210	230	7
paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0,1	2	20	20	–
tonijn, uit blik, naturel, in olie/water	voor 1 boterham	25	0,2	6	60	50	–
visstick, gebakken	4 stuks	100	1,0	16	250	120	14
zalm, blik	voor 1 snee	55	0,5	11	170	90	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
zalm, gerookt	voor 1 snee	25	0,8	5	120	80	–
zalm, vers	1 moot/portie, zonder afval	120	0,1	24	540	270	–

Vlees, kip en vleesvervangers

vlees, gemiddeld vet, onbereid, zonder zout	1 portie	100	0,6	19	320	180	1
vlees, mager, onbereid, zonder zout	1 portie	100	0,3	22	410	230	1
ei	1 stuks medium	50	0,2	6	70	120	–
falafel	1 portie	90	1,0	6	130	60	19
kalkoen, rauw, zonder zout	1 portie	100	0,1	25	390	250	–
kipfilet, rauw, zonder zout	1 stuks enkel	125	0,2	29	440	270	–
Quorn fijngehakt	1 portie	88	1,1	11	90	180	5
Quorn stukjes, onbereid	1 portie	88	0,8	12	140	170	5
Quorn, nasi/bami en roerbak blokjes, onbereid	1 portie	70	0,6	10	110	130	4
rookworst	1 portie	100	2,1	14	370	230	2
saté, kip of varkens met saus	1 portie	140	2,0	18	450	260	13
tahoe, bereid	1 plak	75	–	9	40	100	1
tempeh, bereid	1 plak	75	–	9	130	60	4
Valess, gevulde filet, onbereid	1 stuks	100	1,1	10	350	580	17
Valess, kaasvariatie, onbereid	1 stuks	100	1,1	13	350	580	13
Valess, schnitzel, onbereid	1 stuks	100	1,3	12	350	520	13

Notities

[illegible]

Notities

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

Notities

[illegible]

Meer weten?

Kijk op **nierstichting.nl/alles-over-nieren/voeding-dieet-je-nieren** voor nog meer informatie over voeding en dieet bij chronische nierschade. Hier vind je ook kooktips.

Kijk voor meer recepten op nierstichting.nl/gezond-leven/recepten

Wil je een vraag stellen over jouw voeding of dieet?

Via **community.nierstichting.nl/advies** kun je een vraag stellen aan een diëtist.

De informatie in deze folder is gebaseerd op de informatie van **nierstichting.nl**. Kijk op de website om te zien welke deskundigen er aan deze informatie hebben meegewerkt.

Heb je een algemene vraag over nieren, nierziekten en behandeling?

Stuur een email naar **infonierziekten@nierstichting.nl** of bel de Nierstichting op 035 697 80 60.

Wil je als nierpatiënt, naaste of nierdonor juridisch advies, praktische ondersteuning of informatie over financiële hulp?

Bel het Steun- en adviespunt (STAP) van de Niervereniging Nederland (NVN) en de Nierstichting op: 035 693 77 99 of mail naar **stap@nvn.nl**.

Wil je een vraag stellen aan of wil je praten met een ervaringsdeskundige?

Kijk op **nierstichting.nl/vind-steun/community**.

