

Eten met plezier

INHOUDSOPGAVE

Auteurs:	3
Waarom is een dieet nodig bij nierfunctiestoornissen?.....	4
Eiwit	5
Wat is eiwit en waarom rekening houden met eiwit in de voeding?	5
Hoeveel eiwit heeft u per dag nodig?.....	5
In welke voedingsmiddelen komt eiwit voor?.....	5
Veel gestelde vragen:	5
Natrium.....	8
Wat is natrium en waarom rekening houden met natrium in de voeding?	8
Hoeveel natrium heeft u per dag nodig?.....	8
In welke voedingsmiddelen komt natrium voor?.....	8
Veel gestelde vragen:	9
Kalium.....	12
Wat is kalium en waarom rekening houden met kalium in de voeding?	12
Hoeveel kalium heeft u per dag nodig?.....	12
In welke voedingsmiddelen komt kalium voor?.....	12
Veel gestelde vragen:	12
Fosfaat	14
Wat is fosfaat en waarom rekening houden met fosfaat in de voeding?.....	14
Hoeveel fosfaat heeft u per dag nodig?	14
In welke voedingsmiddelen komt fosfaat voor?	14
Veel gestelde vragen:	15
Vocht	16
Wanneer en waarom rekening houden met vocht in de voeding?	16
Hoeveel vocht heeft u per dag nodig?	16
In welke voedingsmiddelen komt vocht voor?	16
Veel gestelde vragen:	16
Energie.....	18
Welke voedingsstoffen leveren energie?.....	18
Heeft een nierpatiënt meer of minder energie nodig?	18
Hoe verhoog ik de inname van energie met mijn voeding?	18
Hoe beperk ik de inname van energie met mijn voeding?	18
Voedingstoestand	20
Ondervoeding en het belang van een goede voedingstoestand.....	20
Veel gestelde vragen:	20
Gezonde voeding.....	21
1. Eet gevarieerd.....	21
2. Eet wat u nodig heeft: niet teveel en niet te weinig.....	21
3. Minder verzadigd vet.....	22
4. Dagelijks groenten en fruit.....	22
5. Veilig	22

Etiketten lezen.....	24
Informatie op levensmiddelenverpakkingen.....	24
Dieet bij chronische nierinsufficiëntie (nierfunctiestoornissen).....	26
Dieet bij hemodialysebehandeling	28
Dieet bij peritoneale dialyse	30
Diabetes mellitus en nierfunctiestoornissen	32
Wijs met informatie van internet	33
Kruiden en specerijen.....	34
Tuinkruiden.....	34
Eén- of meerjarige kruiden	34
Kruiden combineren.....	35
Specerijen	36
Specerijen uit de Indische keuken.....	36
Kruidenmixen	37
Soepen	40
Tips voor de bereiding van soep zonder zout	40
Tips voor de bereiding van soep met minder zout.....	40
Natriumarme bouillon	40
Paprikasoep.....	41
Uiensoep	41
Minestrone	41
Vlees, kip en vis.....	43
Algemeen:.....	43
Marinades voor vlees, kip en vis.....	43
Gehakt.....	44
Vleesvervangers	46
Sauzen	47
Groenten	49
Rijst	52
Pasta	53
Pizza	53
Barbecue en gourmetten.....	56
Barbecueën.....	56
Gourmetten	56
Hartige hapjes	58

Auteurs:

Anke Spijker, diëtist St. Antonius Ziekenhuis Nieuwegein
Trudeke Struijk-Wielinga, diëtist Leids Universitair Medisch Centrum Leiden

Klankbordgroep van Diëtisten Nierziekten Nederland:

Marieke Banken, diëtist Jeroen Bosch Ziekenhuis 's-Hertogenbosch
Charles van Bebber, diëtist Medisch Centrum Alkmaar
Barbara Fabels, diëtist Universitair Medisch Centrum St. Radboud Nijmegen
Marleen Havinga-Kosters, diëtist Universitair Medisch Centrum St. Radboud Nijmegen
Maria Heffels, diëtist Maaslandziekenhuis Sittard
Trijntje Kok-Steenbergen, diëtist Universitair Medisch Centrum Groningen



Waarom is een dieet nodig bij nierfunctiestoornissen?

Onze beide nieren zorgen onder andere voor het uitscheiden van afvalstoffen, die met de urine worden uitgeplast. Als uw nieren minder goed werken worden afvalstoffen niet volledig uitgeplast en blijven ze in het bloed achter. Dit kan tot veel klachten leiden. Door het aanpassen van uw voeding kunt u de aanmaak van afvalstoffen beperken. Ook kan een dieet in sommige gevallen de achteruitgang van de werking van de nieren vertragen.

In het dieet bij nierfunctiestoornissen kan het om de volgende voedingsstoffen gaan: eiwit, fosfor (of fosfaat), natrium, kalium en vocht. Verder is het belangrijk dat de hoeveelheid energie uit de voeding in balans is met de hoeveelheid energie die u nodig heeft. Zo blijft u zo goed mogelijk in conditie.

Afhankelijk van de mate van nierfunctieverlies en/of gekozen nierfunctievervangende behandeling, moet uw voeding aan bepaalde eisen voldoen wat betreft de genoemde voedingsstoffen. Welke voedingsstoffen voor u van belang zijn, hoort u van uw arts en/of diëtist. De diëtist stelt in overleg met u een persoonlijk dieetadvies op. Hierin wordt rekening gehouden met uw eetgewoonten en uw persoonlijke omstandigheden. Dieet houden is voor de meeste mensen geen makkelijke opgave. De eigen persoonlijkheid, smaakvoorkeur, de eventuele werksituatie en de steun van de directe leefomgeving kunnen het leven met een dieet makkelijker of juist moeilijker maken. Nadenken over wat u eet en op welk tijdstip kan als lastig ervaren worden. Toch is er veel mogelijk. Als u met uw dieetbeperkingen leert 'spelen', krijgt u meer grip op de eigen situatie.

Met de achtergrondinformatie uit dit boek, de analyselijsten, de informatie op de site www.dieetinzicht.nl, de bereidingstips en de recepten, kunt u zelf variatie aanbrengen in uw dagmenu.

Eiwit

Wat is eiwit en waarom rekening houden met eiwit in de voeding?

Eiwit is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is iedere dag eiwit nodig; het lichaam kan geen reservevoorraad van eiwitten aanleggen. Bij de stofwisseling van eiwit komt o.a. de afvalstof ureum vrij. Als de nieren dit onvoldoende uit kunnen plassen, blijft er te veel ureum in het bloed achter. Dit kan klachten geven, zoals moeheid, misselijkheid, braken, smaakverandering, jeuk en hoofdpijn. Om deze klachten te voorkomen en/of te verminderen moet de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit bevatten. Dat wil zeggen: voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren voor het lichaam, maar niet zoveel dat daardoor het ureumgehalte van het bloed te hoog wordt. Naast de juiste hoeveelheid eiwit is het ook belangrijk dat u voldoende **energie** (calorieën) gebruikt. Alleen dan kan het eiwit ook als bouwstof voor de lichaamscellen gebruikt worden.

Hoeveel eiwit heeft u per dag nodig?

Hoeveel eiwit u per dag nodig heeft, is afhankelijk van uw lichaamsgewicht en uw lengte. Iemand met een lengte van 1.80 m en een gewicht van 75 kg heeft meer lichaamscellen, en dus meer eiwit nodig, dan iemand met een lengte van 1.65 m en een gewicht van 60 kg. De benodigde hoeveelheid eiwit wordt daarom uitgedrukt in grammen per kilogram lichaamsgewicht. Bij veel overgewicht wordt hier van afgeweken. De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor gezonde mensen is ongeveer 0,8 gram per kilogram gewicht. Deze hoeveelheid wordt ook geadviseerd wanneer de werking van de nieren achteruit gaat. Omdat bijna iedereen per dag meer eiwit in zijn voeding gebruikt, wordt het advies van 0,8 gram per kilogram meestal als een beperking ervaren. Uw diëtist adviseert u hoeveel eiwit u per dag nodig heeft. Bij het starten van nierfunctievervangende therapie zal de eiwitbehoefte toenemen tot 1,2 gram per kilogram lichaamsgewicht.

In welke voedingsmiddelen komt eiwit voor?

Veel eiwit: vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, eieren, noten, pinda's, sojaproducten, vleesvervangers en peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen.

Minder eiwit: brood, beschuit, aardappelen, rijst, deegwaren, groente en fruit

Geen eiwit: (dieet)margarine, alle oliesoorten, roomboter, bak- en braadvet, suiker, jam, honing, zuurtjes, thee, koffie, water, frisdrank, limonadesiroop.

Analysecijfers van eiwit in voedingsmiddelen zijn te vinden op deze website onder tabel voedingswaarden.

Veel gestelde vragen:

Bevatten vis en kip minder eiwit dan een varkenslapje of een biefstukje?

Vis en kip bevatten evenveel eiwit als vlees. Mager vlees bevat wel iets meer eiwit dan vet vlees. Een mager varkenslapje bevat dus meer eiwit dan een speklapje. Maar een mager varkenslapje bevat evenveel eiwit als een biefstukje met hetzelfde gewicht.

Geeft zelfgetrokken bouillon van vlees kracht door het eiwit dat in de bouillon zit?

Bij het trekken van vlees voor bouillon blijft het eiwit allemaal in het vlees zitten. Alleen de smaakstoffen van het vlees gaan over in de bouillon, *niet* het eiwit.

100 gram vlees bevat gemiddeld 19 gram eiwit. Is dat de analyse van rauw of van gaar vlees?

Bij de bereiding van vlees trekt er altijd vocht uit het vlees. Van een stukje vlees van 100 gram rauw gewicht blijft na bereiding ongeveer 70 gram gaar vlees over. Beiden bevatten echter 19 gram eiwit.

Zijn sojaproducten een eiwitarm alternatief voor melk en vlees?

Sojamelk, sojavla en andere toetjes op sojabasis bevatten veelal evenveel eiwit als gewone melk en toetjes van gewone melk. Ook tahoe, tempeh en tofu bevatten eiwit.

Is een vegetarische voeding aan te raden als je minder eiwit moet eten?

In een evenwichtig samengestelde vegetarische voeding wordt vlees onder andere vervangen door ei, kaas, soja, peulvruchten, kant en klare vleesvervangers. Al deze voedingsmiddelen leveren ook ruim eiwit. Een vegetariër heeft immers net zoveel eiwit nodig als iemand die wel vlees eet!

Is er broodbeleg dat minder eiwit levert dan kaas of vleeswaren?

De volgende broodbeleggingen leveren maximaal 1 gram eiwit per snee:

- zoet beleg: jam, marmelade, halviture, suiker, witte en bruine basterdsuiker, (gestampde) muisjes, (appel)stroop, honing, anijshagelslag, vruchtenhagelslag, chocoladehagelslag, hazelnoot- en amandelpasta, kokosbrood
- een snee ontbijtkoek of een speculaasje
- sandwichspread, groentespread, komkommerspread
- salades zonder vlees/vis/kip zoals selderiesalade, komkommersalade, farmersalade, vruchtensalade
- Zwitserse strooikaas dun gestrooid
- fruit: aardbei, schijfjes appel/peer, banaan enz.
- rauwkost: radijs, tuinkers, komkommer enz.

Een broodbelegging pindakaas bevat evenveel eiwit bevat als een broodbelegging vleeswaren!

Vlees bij de warme maaltijd staat de laatste tijd meer tegen, zijn er alternatieven om toch voldoende eiwit binnen te krijgen?

- kip of vis lukt vaak makkelijker dan vlees; eet dus regelmatig kip of vis
- eet eens een eigerecht: omelet, roerei, gekookt ei bij groente of sla
- bak gehakt rul en verwerk dit in een sausje of meng het door de groente
- koud vlees lukt soms beter dan warm vlees: eet bijvoorbeeld plakjes rosbief of fricandeau bij de warme maaltijd of beleg uw brood dikker met vleeswaren
- maak eens ragout of hachee: wanneer het vlees verwerkt is in een sausje eet het makkelijker

- eet kwark toe, dit bevat 2 - 3 x zoveel eiwit als een schaaltje vla of yoghurt

Hoe kan ik voldoende eiwit binnenkrijgen in een periode van verminderde eetlust?

- U kunt meer melk gebruiken door 'koffie verkeerd' te drinken: de helft koffie en de helft gekookte melk. Oploskoffie kunt u aanmaken met gekookte melk in plaats van water.
- beleg uw brood met een extra plak kaas of vleeswaren.
- in plaats van 1 dikkere snee brood met kaas of vleeswaren kunt u 2 dunne sneetjes of 2 knäckebröd of beschuiten nemen, allebei belegd met kaas of vleeswaren.
- doe extra vlees, kip of gehakt door de soep
- roer geraspte kaas door de aardappelpuree

Voorbeelden van eiwitrijke/energierijke tussendoortjes:

- schaaltje (vruchten)kwark of (vruchten)yoghurt, zelf gemaakt of kant-en-klaar
- blokjes kaas, rolletjes vleeswaren; beide lekker met iets zoetzours (augurk, zilveruitje) erbij
- toastje met (buitenlandse) kaas, smeerkaas, paté, vis
- handje pinda's of noten.

Natrium

Wat is natrium en waarom rekening houden met natrium in de voeding?

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt, het kan niet worden gemist. Eén van de functies van natrium is het regelen van de vochtbalans van het lichaam. Hoe meer natrium er in ons lichaam voorkomt, des te meer vocht het lichaam zal gaan bevatten. Daarom krijgt u dorst als u erg zout gegeten heeft.

Natrium is een onderdeel van het keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl). 1 gram natriumchloride bevat 400 mg natrium. Als u het advies krijgt minder zout te gebruiken, wordt eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Vroeger werd dan gesproken over een zoutloos of zoutarm dieet. Een betere naam is een natriumbeperkt dieet. Als de nieren normaal werken plast u al het natrium dat u met de voeding eet weer uit. De hoeveelheid natrium, en daarmee de hoeveelheid water, blijft daardoor constant. Als de nieren minder goed werken blijft er te veel natrium in het lichaam achter. Het lichaam houdt dan meer vocht vast. De gevolgen hiervan kunnen zijn: dorst, vocht vasthouden (= oedeem) en hoge bloeddruk. Bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen werken bovendien beter als u minder natrium eet.

Hoeveel natrium heeft u per dag nodig?

Uw lichaam heeft per dag aan circa 500 mg natrium (= ruim 1 gram zout) voldoende. Dit is de hoeveelheid natrium die in een dagmenu voorkomt als u alle voedingsmiddelen zonder zout eet, dus een warme maaltijd zonder zout, maar ook brood en beleg zonder zout!

Bij een verminderde nierfunctie en bij nierfunctievervangende therapie wordt meestal een natriumbepanking voorgeschreven van 2000-2400 mg natrium (= 5 - 6 gram zout) per dag. Dit betekent in de praktijk: de warme maaltijd zonder zout koken en geen natriumrijke smaakmakers gebruiken, brood en beleg wel normaal gezouten eten en natriumrijke tussendoortjes zoals zoutjes, haring en bouillon of soep van poeder, weglaten. Uw diëtist adviseert u hoeveel natrium u per dag kunt gebruiken.

In welke voedingsmiddelen komt natrium voor?

Vrijwel alle voedingsmiddelen bevatten van nature natrium. Zo bevat groente die zonder toevoeging van zout gekookt wordt, toch een geringe hoeveelheid natrium. Natrium wordt door bijna iedereen in de vorm van keukenzout gebruikt om eten op smaak te brengen. Maar het meeste natrium krijgt u binnen door het gebruik van voedingsmiddelen waaraan door de fabrikant zout toegevoegd wordt. Dit is vaak vanwege de smaak, maar zout heeft ook een conserverende werking. Veel natrium bevatten o.a. kant-en-klare sausen en soepen, kant-en-klaarmaaltijden, bouillonblokjes, ketjap, strooiaroma, vloeibare aroma, vleeswaren (zoals rauwe ham en rookvlees), rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, kaas, haring, ansjovis, bokking, zoutjes, borrelnoten, snacks (zoals bamiballen, frikadellen enz.). Analysecijfers van natrium in de tabel voedingswaarden van deze website.

Veel gestelde vragen:

Hoe maak ik een warme maaltijd zonder zout smakelijk?

Kruiden en specerijen vervangen niet de zoute smaak maar maken uw maaltijd wel smaakvoller en pittiger. Om de smaak van gerechten te verbeteren en het aroma beter tot zijn recht te laten komen kunt u bijvoorbeeld citroen of een scheutje wijn toevoegen. In grote supermarkten of speciaalzaken zijn natriumarme smaakmakers, natriumarme bouillon of natriumarme kruidenmixen te koop. Natriumarme smaakmakers bevatten wél kalium; houd hier rekening mee als u ook een kaliumbeperking heeft.

Verder is het goed u te realiseren dat een natriumbeperkte voeding wennen is. U moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt het makkelijkst door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken!

Kan ik alle soorten kruiden en specerijen gebruiken?

Kruidenmengsels zoals gehaktkruiden, vleeskruiden en viskruiden bestaan voor ruim de helft uit zout! Kijk naar de samenstelling op de verpakking. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout voor vlees, gehakt, kip en vis te koop. Op de verpakking staat vermeld 'zonder toevoeging van zout' (vaak aangegeven in een blauwe band). U kunt ook een eigen mengsel maken: voorbeelden vindt u op blz.

Specerijen maken het eten pittiger, zoals peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, cayennepeper, chilipoeder, kaneel, laurier, mosterdpoeder. U koopt ze in potjes en/of navulzakjes o.a. bij de supermarkt.

Tuinkruiden kunt u vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. Maar u kunt ze ook zelf kweken in uw tuin, op het balkon of in de vensterbank. Bij uw groenteman kunt u meerdere verse tuinkruiden kopen, zoals selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum en koriander. Meer informatie over kruiden en specerijen vindt u in het hoofdstuk wat deze titel heeft.

Kan ik "ander zout" gebruiken bij het koken?

Zeezout bevat net zoveel natrium als het gewone keukenzout! Dit geldt ook voor selderijzout, knoflookzout, uienzout enz. Dieetzout en halvazout of mineraalzout bevatten 50-90% minder natrium dan keukenzout. In dieetzout is natrium voor een groot deel vervangen door kaliumzout. In mineraalzout of halvazout is de helft van het natrium vervangen door kalium. Bij nierfunctiestoornissen moet vaak ook op het kalium in de voeding gelet worden, daarom is dieetzout en mineralenzout in dat geval geen geschikt alternatief.

Er zijn natriumarme smaakmakers te koop, kan ik die wel gebruiken?

Bouillonblokjes, bouillonpoeders, vloeibare aroma, strooiaroma, mosterd, ketjap, sambal enz. zijn ook in natriumbeperkte vorm te koop, doorgaans bij grote supermarkten of reformzaken. Natriumarme smaakmakers bevatten wél kalium; houd hier rekening mee als u ook een kaliumbeperking heeft. Op het etiket staat: 'natriumarm' of 'zonder toevoeging van keukenzout'.

Bevat vis meer natrium dan vlees?

Hoewel zeevis in het zoute zeewater zwemt, bevat verse vis niet meer natrium dan vers vlees. Gepaneerde diepvriesvis zoals vissticks en lekkerbekje, gestoomde of gerookte vis, visconserven en vis in het zuur bevatten wel zout.

Ik eet graag een hamburger, zit daar ook zout in?

Aan kant-en-klaar vlees, zoals hamburgers, slavinken, cordon bleu en gehakt met toevoegingen, wordt door de slager altijd zout toegevoegd. Sommige slagers maken zelf natriumarme worstsoorten of hebben natriumarme soorten in voorraad. Kijk voor een recept voor een zelfgemaakte hamburger zonder zout bij de recepten op deze website.

Ook een rollade van de slager is gezouten en gekruid. U kunt uw slager wel vragen een rollade alleen te kruiden en niet te zouten. Ook kant en klare kip(producten) bevatten zout.

Kan ik alle groenten eten?

Alle verse groenten kunnen gewoon gebruikt worden. Aan groenten in pot of blik wordt door de fabrikant zout toegevoegd. Er zijn ook natriumarme groenteconserven te koop. Op het etiket staat: 'natriumarm' of 'zonder toevoeging van keuzenzout'. Kijk in de 'dieethoek' van een grote supermarkt of kijk bij een reformzaak. Aan diepvriesgroenten is geen zout toegevoegd. Dit geldt alleen als de fabrikant ze nog niet op smaak gebracht heeft. Aan bijv. spinazie à la crème en rode kool met appeltjes wordt dus wel zout toegevoegd.

Bij de productie van zuurkool wordt veel zout gebruikt. Bij het afspoelen van zuurkool onder de kraan gaat wel wat zout verloren, maar er blijft toch nog veel natrium in de zuurkool achter!

Verse groenten en diepvriesgroenten hebben meer smaak dan groenten uit pot of blik en zijn om die reden aan te raden in een natriumbeperkte voeding.

Als ik eens geen tijd heb om zelf een warme maaltijd zonder zout te koken, kan ik dan bij de supermarkt een kant-en-klaar maaltijd uit de koeling of uit de diepvries halen?

Kant-en-klaarmaaltijden, zowel uit de diepvries als vers uit het koelvak bij de supermarkt of de slager, worden veelal met (veel!) zout bereid. Beter kunt u zorgen voor een eigen voorraad in uw vriezer. Kook een grotere portie ongezouten nasi, bami, pastasaus etc. en vries de extra portie in voor een 'makkelijk dag'. Een andere optie is: kies die dag voor brood zonder zout. Op die manier spaart u natrium uit en kunt u een gezouten warme maaltijd gebruiken. Brood zonder zout moet u bij de bakker bestellen of zelf bakken al dan niet met behulp van een broodbakmachine. Vries het in porties in en haal het vlak voor gebruik uit de vriezer. U spaart ook natrium uit als u die dag kaas en vleeswaren vervangt door zoet beleg.

Is het met een natriumbepert dieet nog wel mogelijk in een restaurant te eten?

U kunt in het restaurant vragen of de maaltijd zonder zout bereid kan worden. Dit zal het minste problemen opleveren bij gerechten die nog gemaakt moeten worden, zoals gerechten van de grill.

Als u toch kiest voor het meedoen met de gezouten maaltijd, kunt u die dag natrium sparen door bijv. brood zonder zout te eten i.p.v. gewoon brood. U spaart dan 200 mg natrium (= ½ gram zout) per snee brood uit. Een normaal gezouten warme maaltijd

bevat zo'n 3 gram zout. Overigens spaart u ook al natrium uit als u die dag kaas en vleeswaren vervangt door zoet beleg.

Kan ik zoete drop eten?

Het eten van drop is af te raden. Niet alleen vanwege het zout, maar ook vanwege het glycyrrhizine dat tevens een bloeddrukverhogende werking kan hebben. Het komt voor in alle dropsoorten, zowel zoete als zoute, laurierdrop en Engelse drop.

Hoe kan ik bij de keuze van mijn broodbeleg ook op het natrium letten?

De volgende belegsoorten leveren minder natrium dan een plak Goudse kaas of vleeswaren:

- kaas met 25% of 33% minder zout
- Emmentaler en Gruyère kaas
- Mon chou, Hüttenkase
- pindakaas
- sandwichspread
- fruit: aardbei, schijfjes appel/peer, plakjes banaan
- rauwkost: radijs, tuinkers, plakjes komkommer

Kijk voor verdere analyses [in](#) de tabel voedingswaarden van deze website.

Kalium

Wat is kalium en waarom rekening houden met kalium in de voeding?

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Kalium komt in het lichaam voornamelijk voor in de spiercellen. Het heeft een belangrijke functie bij de geleiding van zenuwprikkels. Verder speelt het, samen met natrium, een rol bij de regulering van een goede waterhuishouding in het lichaam. Als de nieren normaal werken wordt het kalium dat u met de voeding eet weer uitgeplast. Bij een verslechterde nierfunctie blijft er te veel kalium in het lichaam achter. Dit kan tot hartklachten (bijv. ritmestoornissen) leiden. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed is er zelfs kans op een hartstilstand.

Hoeveel kalium heeft u per dag nodig?

Er is geen minimumhoeveelheid kalium aan te geven die een gezond persoon per dag nodig heeft. In vrijwel alle voedingsmiddelen zit kalium en gemiddeld gebruikt de Nederlander 4-6 gram kalium (= 4000-6000 mg) per dag. Bij nierfunctiestoornissen kan het kaliumgehalte van het bloed te hoog worden. U moet dan het kalium in de voeding beperken. Hoeveel kalium u nog kunt gebruiken hangt dus af van de bloedwaarden. Het zal meestal uitkomen op een beperking van 2000-3000 mg per dag. Uw diëtist vertelt u hoeveel kalium u per dag kunt gebruiken. Als het kalium met dieetmaatregelen niet voldoende zakt, kan de arts u (tijdelijk) kaliumbindende medicijnen voorschrijven.

In welke voedingsmiddelen komt kalium voor?

Veel kalium: aardappelen, groenten, fruit, vruchtensap, gedroogde vruchten, koffie, tomaat, melkproducten, appelstroop, cacao, noten, peulvruchten zoals witte/bruine bonen, kapucijners en linzen, natriumarme dieetproducten.

Weinig kalium: thee, rijst, pasta zoals macaroni, spaghetti, frisdrank, kaas, (dieet)margarine, roomboter, olie, jam, suiker, honing.

Analysecijfers van kalium in voedingsmiddelen zijn te vinden [in](#) de tabel voedingswaarden van deze site.

Veel gestelde vragen:

Zijn er alternatieven voor kaliumrijke voedingsmiddelen?

Koffie is te vervangen door thee. Varieer met de vele soorten (vruchten)thee die te koop zijn. Cafeïnevrije koffie bevat evenveel kalium als gewone koffie.

Aardappelen zijn te vervangen door rijst of pasta. Het is een goede gewoonte enige keren per week rijst of pasta te eten in plaats van aardappelen.

Vruchtensap is te vervangen door frisdrank of limonade.

Bevatten alle groente en fruitsoorten evenveel kalium?

Het kaliumgehalte van groente en fruit kan nogal verschillen. Omdat ook het gehalte aan vitamines en mineralen per soort verschilt, is afwisseling erg belangrijk. Als u gevarieerd eet krijgt u geen tekorten.

Gekookte spinazie is erg kaliumrijk. Het bevat per portie bijna 1½ keer zoveel kalium als een gemiddelde portie groenten. Gekookte postelein bevat zelfs 2½-3 keer zoveel kalium. Rauwe groente bevat per 100 gram meer kalium dan gekookte groenten. Het verschil per portie is niet groot, omdat u van rauwe groenten meestal minder eet dan van gare groente. Zo weegt een hele krop sla bijv. ca. 150 gram! Als u rauwkost extra eet bij de warme maaltijd laat dan (een gedeelte van) de gare groenten staan, of eet er rijst of deegwaren bij i.p.v. aardappelen.

Treedt er verlies van kalium op bij de bereiding van groenten en aardappelen?

Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in ruim water gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. U kunt het kookvocht van groenten en aardappelen dus beter niet gebruiken voor het maken van een sausje. In dit vocht zit immers veel kalium!

Bij het koken in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken in water in een pan op het fornuis. In een magnetron is de bereidingstijd namelijk veel korter, en er wordt weinig water gebruikt. Dit geldt ook voor de bereiding van aardappelen en groenten in de snelkookpan, in een stoommandje of stoompan, of het gaar maken in aluminiumfolie. Bij het (roer)bakken of smoren van groenten in boter of olie treedt geen kaliumverlies op. Eet hier dus altijd rijst of deegwaren bij.

Ik eet graag frites, is dat kaliumrijker dan gekookte aardappelen?

Een portie frites bevat bijna 2 x zoveel kalium als eenzelfde portie gekookte aardappelen. Voor frites worden rauwe aardappelen gebakken in olie: er treedt wel vochtverlies op, maar geen kaliumverlies. Ook aardappelen in de schil gekookt, gepofte aardappelen en gebakken aardappelen zijn veel kaliumrijker dan gewoon gekookte aardappelen omdat er bij de bereiding weinig kaliumverlies optreedt. Ook een stampot is een kaliumrijke maaltijd. Voor stampot heeft u meer aardappelen nodig dan wanneer u aardappelen naast groente eet. Laat die dag andere kaliumrijke voedingsmiddelen staan (bijv. koffie en fruit) en eet de volgende dag rijst of pasta i.p.v. aardappelen.

Zijn natriumarme smaakmakers te gebruiken als je op het kalium moet letten?

In natriumarme smaakmakers (zoals natriumarme (strooi)aroma, natriumarme ketjap, natriumarme bouillonpoeder) is het zout veelal vervangen door kaliumzouten. Kijk op de verpakking voor de analyse. Of u deze smaakmakers kunt gebruiken hangt af van de hoeveelheid die u ervan gebruikt en hoeveel kalium u die dag al gegeten heeft.

In de tabel voedingswaarden zie ik dat wit brood minder kalium bevat dan bruin brood. Is het beter over te gaan op wit brood?

Nee! Het kalium in bruin brood zit voor een groot deel verpakt in de vezels van het brood. De darmenzymen kunnen dit maar moeilijk vrijmaken, dus er kan maar weinig kalium uit het bruin brood in het bloed opgenomen worden. Bruin brood bevat bovendien meer voedingsvezels dan wit brood en dit is belangrijk voor een goede darmfunctie.

Fosfaat

Wat is fosfaat en waarom rekening houden met fosfaat in de voeding?

De termen fosfaat en fosfor worden vaak door elkaar gebruikt. We spreken van fosfor als het in de voeding voorkomt en van fosfaat als het in het lichaam zit. In dit boek wordt de term fosfaat gebruikt.

Fosfaat is een mineraal. Samen met calcium (=kalk) geeft het stevigheid aan ons skelet. Als de nieren onvoldoende functioneren wordt te weinig fosfaat uitgeplast en hoopt het zich op in het bloed. Dit kan botproblemen veroorzaken en het proces van bloedvatverkalking versnellen. Ook kan het fosfaat zich ophopen onder de huid, wat tot jeuk kan leiden. In onze voeding is het fosfaat meestal gebonden aan eiwit: eiwitrijke producten zijn dus ook fosfaatrijk. Door minder eiwit te eten beperkt u automatisch de hoeveelheid fosfaat in het lichaam. Het is niet de bedoeling dat u, om het fosfaatgehalte van het bloed te laten dalen, eiwit in de voeding strenger beperkt dan uw dieetadvies aangeeft. U heeft het eiwit immers nodig! Wel is het verstandig de eiwitrijke voedingsmiddelen af te wisselen: melkproducten en kaas bevatten naar verhouding meer fosfaat dan vlees of vis. Uw voeding zal altijd fosfaat bevatten. Daarom zijn extra maatregelen nodig en krijgen veel nierpatiënten fosfaatbinders voorgeschreven. Dit zijn medicijnen die zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in het bloed opgenomen wordt. De fosfaatbinders hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. Bijwerking van deze medicijnen kunnen darmklachten zijn. Probeer daarom in ieder geval voldoende voedingsvezel te eten: gebruik een portie groente, stukje fruit en bruin- of volkorenbrood i.p.v. wit brood. De diëtist bespreekt met u de verdeling van de fosfaatbinders over de dag aan de hand van uw eetgewoonten.

Hoeveel fosfaat heeft u per dag nodig?

Er is geen minimumhoeveelheid fosfaat aan te geven die een gezond persoon per dag nodig heeft. Het fosfaatgehalte van een voeding is gekoppeld aan de eiwitinname. Een fosfaatbeperking zal meestal uitkomen op 1200-1400 mg fosfaat per dag. Uw diëtist adviseert u hoeveel fosfaat u per dag kunt gebruiken. Ze bespreekt met u de juiste inname van de fosfaatbindende medicatie.

In welke voedingsmiddelen komt fosfaat voor?

Alle voedingsmiddelen waarin eiwit zit, bevatten ook fosfaat.

Veel fosfaat: melk- en melkproducten, vlees, kip, vis, eieren, kaas, smeerkaas, peulvruchten zoals bruine/witte bonen, kapucijners en linzen, noten, pinda's, chocolade.

Weinig fosfaat: groenten, fruit, koek, snoep, suiker, boter, olie

Analysecijfers van fosfaat in voedingsmiddelen zijn te vinden [in](#) de tabel voedingswaarden van deze website.

Veel gestelde vragen:

Welke regels zijn er voor het innemen van de fosfaatbinders?

- Neem de medicijnen vlak vóór of tijdens de maaltijd in, afhankelijk van de soort. Ze komen dan samen met het voedsel in de darmen; alleen op die manier kan het meeste fosfaat gebonden worden.
- Verdeel de fosfaatbinders op zo'n manier over de dag, dat u bij eiwitrijke (dus fosfaatrijke) maaltijden meer medicijnen slikt dan bij eiwitarme maaltijden. Denk hierbij ook aan de eiwitrijke (dus fosfaatrijke) tussendoortjes, zoals een beker melk voor het slapen gaan, een cracker met kaas in de loop van de ochtend of een roomijsje of soft-ijsje tussendoor
- Als u niet eet, bijv. tijdens ziekte, zijn fosfaatbinders niet nodig.

Bevatten alle kaassoorten evenveel fosfaat?

Smeerkaas en korstloze kaas bevatten meer fosfaat dan gewone kaas, dit komt door de smeltzouten die erin verwerkt zijn. Een aantal (Franse) kaassoorten bevatten verhoudingsgewijs minder fosfaat: brie, camembert, hüttenkäse, mozzarella, boursin, mon chou en paturain. Kijk voor analysecijfers [in](#) de tabel voedingswaarden van deze website.

In de tabel voedingswaarden zie ik dat wit brood minder fosfaat bevat dan bruin brood. Is het beter over te gaan op wit brood?

Nee! Het fosfaat in bruin brood zit voor een groot deel verpakt in de vezels van het brood. De darmenzymen kunnen dit maar moeilijk vrijmaken, dus er kan maar weinig fosfaat uit het bruine brood in het bloed opgenomen worden. Bruin brood bevat bovendien meer voedingsvezels dan wit brood en dit is belangrijk voor een goede darmfunctie.

Vocht

Wanneer en waarom rekening houden met vocht in de voeding?

Ons lichaam bestaat voor ongeveer tweederde deel uit water! Ook voor vocht geldt dat alles wat we met de voeding opnemen gewoonlijk door de nieren wordt uitgeplast. Een vochtbeperking is over het algemeen pas nodig als de nieren nauwelijks meer werken en dus nierfunctievervangende therapie nodig is. De nieren plassen dan onvoldoende vocht uit en het vocht blijft in het lichaam achter. ‘Plaspillen’ (diuretica) helpen dan niet meer. Te veel vocht in het lichaam leidt tot oedemen (= vochtophoping bij enkels, handen, hart, longen enz.), u kunt benauwd worden en de bloeddruk stijgt.

Hoeveel vocht heeft u per dag nodig?

Voor een gezond persoon wordt minimaal 1½ liter vocht per dag aanbevolen. Bij nierfunctieverlies is het zinvol voldoende vocht (minstens 1½ - 2 liter per dag) te gebruiken, tenzij uw arts een vochtbeperking adviseert. Het uitplassen van afvalstoffen gaat namelijk makkelijker als er voldoende urine gevormd kan worden. Beperking van vocht kan bijvoorbeeld nodig zijn als er door een matige hartfunctie vocht wordt vastgehouden.

Hoeveel vocht een dialysepatiënt nog kan gebruiken is afhankelijk van zijn urineproductie. Het is belangrijk de gewichtstoename door vocht tussen de 2 dialysebehandelingen te beperken tot maximaal 2 kg. Dit betekent dat u per dag 800 ml aan vocht kunt gebruiken. Hierbij kunt u het vocht dat u nog plast, optellen. Het is dus aan te raden regelmatig uw eigen urineproductie te meten, zodat u uw vochtinname daarop kan aanpassen.

In welke voedingsmiddelen komt vocht voor?

Eigenlijk bevatten alle voedingsmiddelen vocht. We kunnen onderscheid maken in: Vocht uit ‘vaste’ voedingsmiddelen: groente, aardappelen en fruit bestaan voor ruim 90% uit water.

Vocht uit dranken: thee, koffie, water, frisdrank, soep, vla, yoghurt, melk enz. Deze bestaan voor (bijna) 100% uit water.

Veel gestelde vragen:

Verliest het lichaam alleen vocht via de nieren?

Nee. Ook door onze huid (zweet), via de ontlasting en met de uitademingslucht verliezen we vocht. Dit vocht is ongeveer evenveel als het vocht dat we binnenkrijgen via de ‘vaste’ voedingsmiddelen (2 broodmaaltijden en een warme maaltijd). Bij een vochtbeperking moet u dus vooral rekening houden met het vocht uit dranken.

Kan ik soep eten in plaats van een warme maaltijd?

Een gemiddelde warme maaltijd (3 opscheplepels groente, 3 aardappelen, stukje vlees + jus) bevat ongeveer 400 ml vocht. Als u in plaats van de warme maaltijd een gelijke

hoeveelheid soep of pap eet, hoeft u daarvoor dus geen vocht te laten staan. Eet u daarentegen 2 warme maaltijden per dag, dan moet u dit vocht in mindering brengen op uw totale drinkvocht van die dag. Recepten voor soepen met minder zout kunt u vinden in het hoofdstuk 'Soepen' van dit document.

Wat zijn de inhoudsmaten van glazen, kopjes etc?

Het is verstandig de inhoud van uw eigen kopje/glas na te meten. Dan weet u precies hoe vaak per dag u iets kunt drinken. Hierna volgt een overzicht van de gemiddelde inhoudsmaten:

mok	200 ml
gewoon kopje	125 ml
klein kopje	75 ml
glas	150 ml
wijnglas	100 ml
sherryglas	50 ml
borrelglas	35 ml
diep bord	250 ml
soepkop	200 ml
dessertschaaltje	150 ml
sauslepel	25 ml
eetlepel	15 ml
ijsklontje	15 ml
portie fruit	100 ml

Zijn er tips om een vochtbeperking makkelijker te maken?

- Beperk het zout in de voeding. Zout eten veroorzaakt dorst en houdt vocht vast.
- (koud) water of thee lessen de dorst beter dan zoete dranken
- gebruik kleine kopjes/glazen; zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen: een mokkakopje voor de koffie/thee en een wijnglas voor frisdrank.
- een ijsklontje is niet zo snel op en het helpt langer tegen de dorst.
- verdeel fruit in partjes/stukjes. Wanneer u dorst krijgt kunt u een stukje nemen.
- u doet langer met uw drinken wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- neem uw medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit is veel minder vocht dan een glas water en de medicijnen worden makkelijker weggeslikt.
- Door kauwgum te kauwen stimuleert u de speekselklieren en wordt uw mond minder snel droog. Ook het zuigen op een zuurtje helpt bij een droge mond.

Energie

Welke voedingsstoffen leveren energie?

Voeding is de brandstof voor het lichaam, het levert de energie voor al onze activiteiten: van ademen tot sporten. Eiwitten, vetten en koolhydraten zijn de energieleveranciers. Vet levert ruim tweemaal zoveel energie als eiwit en koolhydraten (= suikers en zetmeel). De hoeveelheid energie die voeding levert wordt uitgedrukt in joules of in calorieën (1 kcalorie = 4,2 kJoule).

Heeft een nierpatiënt meer of minder energie nodig?

Voor een nierpatiënt geldt, net als voor gezonde mensen, dat ze in gewicht toenemen als ze meer energie eten dan ze verbruiken en dat ze afvallen als ze minder energie eten dan nodig is. Om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen is het belangrijk voldoende energie (calorieën) te gebruiken. Voor nierpatiënten die te zwaar zijn, geldt dat geleidelijk afvallen beter is dan snel gewicht verliezen. Vraag uw diëtist advies over welk gewicht voor u het beste is. Regelmatige gewichtscontrole en, indien nodig, aanpassing van de hoeveelheid energie in het dagmenu is erg belangrijk om u in een goede voedingstoestand te houden en/of te brengen.

Hoe verhoog ik de inname van energie met mijn voeding?

- Probeer veel afwisseling in uw voeding aan te brengen: verandering van spijs doet eten!
- Eet meerdere keren per dag kleine porties, dit gaat vaak beter dan 2 of 3 grote maaltijden. Probeer naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussen de maaltijden door te eten zoals een plak ontbijtkoek, cake, gebak of een koek bij de thee/koffie of brood voor het slapen gaan
- Eet tussendoor extra brood, beschuit, crackers, knäckebröd met beleg
- Besmeer uw brood, beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek etc. ruim met dieetmargarine gebruik ruim suiker in thee, koffie en door een toetje
- Snoep tussendoor, bijv. zuurtjes, pepermunt
- Roer een extra klontje dieetmargarine of roomboter door de groenten
- Versier uw toetje met een toef slagroom
- Eet een ruime portie aardappelen of, bij een kaliumbeperking, een ruime portie rijst of deegwaren

Hoe beperk ik de inname van energie met mijn voeding?

- Gebruik geen suiker in koffie en thee; zoetstof levert geen energie en kan dus wel.
- Kies in plaats van gewone frisdrank voor light frisdrank of mineraalwater.
- Besmeer uw brood bij voorkeur met (dieet)halvarine dan met (dieet)margarine.



- Kies als broodbeleg de minder vette vleeswaren (bijv. fricandeau, ham, rollade, rookvlees, rosbeef, kipfilet, kalkoenvlees, casselerrrib). Probeer ook eens 30+-kaas in plaats van volvette 48+-kaas.
- Kies bij de warme maaltijd voor mager vlees of magere vissoorten of kip zonder vel
- Beperk het gebruik van zoete en/of vette tussendoortjes zoals gebak, koek, snoep, pinda's, noten, chips, stukjes worst en kaas

Voedingstoestand

Ondervoeding en het belang van een goede voedingstoestand

Ondervoeding is het woord dat wordt gebruikt als een tekort aan voedingsstoffen leidt tot een slechte lichamelijke conditie en gewichtsverlies. Ondervoeding komt in ons rijke westen toch nog regelmatig voor: niet omdat de patiënt te weinig eten krijgt, maar vaak omdat hij door ziekte te weinig eet in vergelijking met wat het lichaam nodig heeft. Gebleken is dat mensen met een slechte voedingstoestand vaker een verminderde weerstand hebben, vaker ziek worden en/of infecties krijgen. Zo kan bijvoorbeeld een laag ureum, verkregen door te weinig eiwit en energie in de voeding, op den duur voor een slechte conditie zorgen, met alle gevolgen van dien. Er zijn meerdere factoren te noemen waarom de eetlust van een nierpatiënt slechter kan zijn: hoge bloedsuikerslagen, invloed van medicijnen, dieetbeperkingen, misselijkheid, smaakveranderingen en te moe om eten klaar te maken.

Veel gestelde vragen:

Wanneer ben ik ondervoed ?

Ongewenst gewichtsverlies is een belangrijke factor bij het vaststellen van de voedingstoestand. Iemand mag niet zonder reden gewicht verliezen. Als u meer dan 3 kg in een maand of meer dan 6 kg in 6 maanden afvalt is er sprake van ondervoeding. Een goede voeding met voldoende eiwit, energie en overige voedingsstoffen, aangepast aan de specifieke situatie van iedere patiënt, is dus erg belangrijk om ondervoeding te voorkomen. Regelmatige gewichtscontrole en, indien nodig, aanpassing van de hoeveelheid energie in het dagmenu is erg belangrijk om u in een goede voedingstoestand te houden en/of te brengen. De diëtist kan beoordelen of u voldoende eet, tips geven om de voeding volwaardiger te maken en beoordelen of u (tijdelijk) een energieverrijkte drinkvoeding en/of een aanvullend dieetpreparaat nodig hebt.

Hoe kan ik afvallen voorkomen als ik minder eiwitrijke producten mag gebruiken in de periode voor de start van de dialysebehandeling?

Als uw nieren slechter werken en u het eiwit in de voeding moet minderen, zult u van een aantal voedingsmiddelen minder gaan gebruiken. Omdat deze voedingsmiddelen naast eiwit bijna altijd vet en/of koolhydraten bevatten, krijgt u minder energie binnen. Om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen, is het aan te raden de koolhydraten en vetten in uw dagmenu te verhogen. Denk hierbij aan:

- extra brood, beschuit, crackers, knäckebröd met beleg met weinig eiwit
- ruim dieetmargarine op uw brood
- naast de drie hoofdmaaltijden per dag ook iets tussen de maaltijden door proberen te eten, zoals een plak ontbijtkoek, cake, gebak of een koek bij de thee/koffie en brood voor het slapen gaan.
- ruim suiker gebruiken
- tussendoor snoepen, bijv. zuurtjes, pepermint
- een extra klontje dieetmargarine door de groente roeren
- uw toetje eens met een toef slagroom versieren

- een ruime portie aardappelen of, bij een kaliumbeperking, een ruime portie rijst of deegwaren

Gezonde voeding

U heeft elke dag energie en allerlei voedingsstoffen nodig om zo goed mogelijk te kunnen functioneren. Gezonde voeding levert daarvoor de basis. Naarmate er meer en/of strengere dieetbeperkingen zijn, wordt het samenstellen van een gezonde voeding wel lastiger, maar niet onmogelijk! De volgende 5 regels zijn de basis voor een gezonde voeding:

1. Eet gevarieerd

U eet gevarieerd als de volgende voedingsmiddelen dagelijks in uw voeding voorkomen:

- *brood, (ontbijt)granen*; bron van koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en ijzer
- *aardappelen of rijst/pasta*; bron van koolhydraten, eiwit, vezels en B-vitamines
- *groente en fruit*; bron van vitamines (vit. C en foliumzuur) en vezels
- *zuivel: kaas en melkproducten*; bron van eiwit, B-vitamines en calcium
- *vlees, kip of vis of ei of vleesvervanger*; bron van eiwit, B-vitamines, ijzer (vlees) en visvetzuren (vis)
- *vetten, olie*; bron van vitamine A, D en E en essentiële vetzuren
- *drinken (vocht)*

Variatie is belangrijk en gezond. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Door iedere dag een andere groentesoort te kiezen, fruit af te wisselen en bijvoorbeeld variatie in broodbeleg en vlees- en vissoorten aan te brengen, hebt u de meeste kans dat u alle benodigde voedingsstoffen, dus ook vitamines en mineralen, voldoende binnenkrijgt. Ook de variatie bij de keuze van eiwitrijke voedingsmiddelen is belangrijk. Haal de toegestane hoeveelheid eiwit niet alleen uit vlees bij de warme maaltijd, maar kies ook eens voor vis of ei, en vergeet de melkproducten niet!

De hoeveelheden die u nodig heeft zijn onder andere afhankelijk van de fase van de nierfunctiestoornissen, geslacht, lengte, gewicht en leeftijd. Uw diëtist is de aangewezen persoon om u te helpen bij het samenstellen van een evenwichtig dagmenu afgestemd op uw persoonlijke omstandigheden.

2. Eet wat u nodig heeft: niet teveel en niet te weinig

Een goede energie- en eiwitbalans is belangrijk. Dat wil zeggen dat energie en eiwit die het lichaam uit de voeding krijgt in evenwicht moet zijn met de energie die verbruikt wordt en het eiwit dat nodig is voor de opbouw van lichaamscellen. Iemand die lichamelijk zwaar werk heeft en/of veel aan sport doet, heeft meer energie (calorieën) nodig dan iemand die zittend werk heeft. Bij overgewicht, zult u de

energie-inname moeten minderen. Het verhogen van de lichaamsbeweging is hierbij ook belangrijk. Ter verbetering van een verslechterde voedingstoestand kan het (tijdelijk) nodig zijn meer energie en eiwit te gebruiken.

3. Minder verzadigd vet

Het ezelsbruggetje *verzadigd = verkeerd, onverzadigd = OK* is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon.

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet komt veel voor in: roomboter, margarine in een pakje, volvette kaas, volle melkproducten, slagroom, vet vlees, kokos, chocolade, gebak en snacks.

Onverzadigd vet heeft een gunstige invloed op het voorkómen van hart- en vaatziekten. Het helpt vaatvernauwingen te voorkomen. Onverzadigd vet komt veel voor in: alle soorten olie (waaronder olijfolie), dieetmargarine, dieet bak- en braadvet, dieethalvarine, noten en vette vis.

Mensen met een nierziekte hebben vaak hoge bloeddruk en een verhoogd vetgehalte (o.a. cholesterol en triglyceriden) in het bloed. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten groter dan bij andere mensen. Letten op het soort vet in de voeding is belangrijk:

- Kies voor op brood een dieethalvarine(product) of een dieetmargarine(product) met een hoog percentage onverzadigd vet.
- Kies voor het bakken, braden en frituren de zachte of vloeibare vetsoorten met een hoog percentage onverzadigd vet: vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Eet 1 – 2 keer per week vette vis: zalm, sardines, makreel. De gerookte vissoorten bevatten veel meer natrium dan de verse soorten.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen waar verzadigd vet in *verborgen* zit, zoals gebak, chocolade, snacks. In sommige situaties, bijvoorbeeld als u ondervoed bent, kan uw diëtist u adviseren dit wel te gebruiken.

4. Dagelijks groenten en fruit

Groenten en fruit bevatten weinig calorieën, veel voedingsstoffen, geven een verzadigd gevoel en zorgen vooreen goede stoelgang. U kunt ze niet missen in uw dagmenu. Afwisseling in de groenten- en fruitsoorten is belangrijk: elke soort bevat andere belangrijke voedingsstoffen. Groenten en fruit zijn een bron van kalium. Als u op het kalium in de voeding moet letten kunt u er niet onbeperkt van eten. De ene soort bevat meer kalium dan de andere. Kijk naar de analyses achterin dit boek vanaf blz.

5. Veilig

Een voedselinfectie thuis is met een aantal eenvoudige maatregelen te voorkomen:

- Volg de houdbaarheidsdata en bewaaradviezen op
- Vervoer gekoelde producten in een koeltas
- Zet de temperatuur van de koelkast tussen de 4 en 7 graden Celsius
- Was groente en fruit



- Verhit kip, ei en varkensvlees door en door
- Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid eten, om kruisbesmetting te voorkomen
- Was regelmatig de handen met water en zeep. In elk geval voor u gaat koken, na aanraking met rauw vlees en als u naar het toilet bent geweest
- Gebruik steeds schone messen, lepels en snijplanken
- Zet bederfelijke producten meteen na gebruik terug in de koelkast
- Bewaar kliekjes altijd in de koelkast en niet langer dan 2 dagen
- Neem elke dag een schone vaatdoek

Etiketten lezen

Informatie op levensmiddelenverpakkingen

Op de verpakking van levensmiddelen wordt veel informatie gegeven; wij raden u aan de etiketten te lezen.

Ingrediëntendeclaratie

In Nederland is de fabrikant verplicht op de verpakking te vermelden welke ingrediënten (= grondstoffen) verwerkt zijn. Ze staan in volgorde van afnemende hoeveelheid op de verpakking aangegeven. Het eerstgenoemde ingrediënt in de opsomming komt in de grootste hoeveelheid in het voedingsmiddel voor.

Houdbaarheidsdatum

Op blikken, potten en producten die minder dan 18 maanden houdbaar zijn, moet vermeld staan 'tenminste houdbaar tot...'. Tot en met die datum garandeert de fabrikant de kwaliteit van het product, mits ongeopend.

E-nummers

Om de smaak, kleur en houdbaarheid van levensmiddelen te verbeteren wordt vaak gebruik gemaakt van toevoegingen. Op de verpakking staat dan aangegeven om welke toevoegingen het gaat, al dan niet aangeduid in de vorm van zogenoemde E-nummers. Alle E-nummers zijn onderzocht en geregistreerd door de overheid, en veilig voor de volksgezondheid. E330 betekent dat er citroenzuur is toegevoegd en E485 staat voor gelatine. Zo heeft elke goedgekeurde toevoeging zijn eigen E-nummer. Naarmate producten meer bewerkt zijn, bevatten ze meestal ook méér toevoegingen. Op het etiket vindt u ook nog een kleine e, deze staat bij de inhoud. Door het machinaal vullen kan de inhoud namelijk iets variëren; uiteraard zijn de toegestane marges klein.

Voedingswaardedeclaratie

Binnen de E.G. zijn er afspraken gemaakt over welke voedingsstoffen de fabrikant op de verpakking dient te vermelden. De voedingsstoffen worden in grammen vermeld. Dit is voor natrium lastig: u bent immers gewend te rekenen met milligrammen natrium. 1 gram = 1000 mg. U kunt op het etiket terugvinden (per 100 gram product):

- energie; kilojoule en/of kilocalorie
- eiwit
- vet
- koolhydraten

Daaraan kan toegevoegd worden:

- verzadigd vet
- suikers
- voedingsvezel
- natrium

Kalium wordt nooit standaard vermeld. Op natriumarme voedingsmiddelen zult u het kaliumgehalte wel aantreffen.

Als voorbeeld hierbij de informatie van het etiket op een pot mayonaise.

Ingrediënten	voedingswaarde per 100 gram	
plantaardige olie (70%)	energie	2770 kJ (670 kcal)
water	eiwitten	1 gram
scharreleigeel (6%)	koolhydraten	5,5 gram
spritazijn	vet 72 gram	
suiker	waarvan verzadigd	5,5 gram
glucosestroop	voedingsvezel	- gram
gemodificeerd maïszetmeel	natrium	0,32 gram
mosterd		
zout		
peper	na opening bewaren in de koelkast	
aroma's	Ten minste houdbaar tot: zie deksel	
antioxydant E385		
kleurstof E160a		
E= door de E.G. goedgekeurde hulpstof.		
Bevat geen conserveermiddel.		
600 ml e		

Welke informatie vindt u dus op dit etiket?

- In deze mayonaise is de belangrijkste grondstof plantaardige olie. De kleurstof E160a zit er naar verhouding het minste in.
- De houdbaarheidsdatum staat op de deksel vermeld.
- Deze mayonaise bevat 2 E-nummers: een antioxydant en een kleurstof.
- De inhoud van de pot is 600 ml. De e geeft aan dat deze inhoud iets kan afwijken.
- De voedingswaardedeclaratie laat zien dat deze mayonaise voornamelijk vet levert: 72 gram vet per 100 gram. (enkelvoudig + meervoudig onverzadigd)
- Hiervan is slechts 5,5 gram verzadigd vet, de rest is dus onverzadigd vet. De mayonaise bevat wel natrium: 0,32 gram (= 320 milligram) per 100 gram. 1 eetlepel (15 gram) bevat 50 mg natrium.
- Of deze mayonaise goed in uw dieet ingepast kan worden, hangt af van uw specifieke situatie, en natuurlijk van de hoeveelheid die u ervan eet!

Dieet bij chronische nierinsufficiëntie (nierfunctiestoornissen)

Algemeen:

Hoe goed (of hoe slecht) uw nieren nog in staat zijn afvalstoffen uit het bloed te verwijderen, is vast te stellen door bloed- en urineonderzoek. Deze laboratoriumwaarden dienen als basis voor de eventuele dieetbeperkingen. In eerste instantie zult u moeten letten op het eiwit in uw voeding, vaak in combinatie met een natriumbepanking. Naarmate de nierfunctie verder achteruit gaat, kan daarbij een kaliumbepanking komen en kunt u ook fosfaatbindende medicijnen voorgeschreven krijgen. Doel van de dieetbeperkingen is het zoveel mogelijk voorkómen van klachten door te hoge bloedsuikerslagen, en, in sommige gevallen, de achteruitgang van de nierfunctie te vertragen. Naast de beperkingen van de voedingsstoffen eiwit, natrium, kalium en fosfaat, is het belangrijk te zorgen voor een goed lichaamsgewicht, niet te roken en regelmatig te bewegen. Onderzoeksresultaten laten steeds vaker zien dat overgewicht, roken en inactiviteit risicofactoren zijn voor het ontstaan van hart-en vaatziekten, diabetes en nierfunctieverlies. Een dieetadvies dient afgestemd te zijn op uw persoonlijke situatie. Een diëtist is de aangewezen persoon om u daarbij te helpen!

Gewicht: handhaven, aankomen of afvallen?

Om ongewenst gewichtsverlies te voorkomen is het belangrijk voldoende energie (= calorieën) te gebruiken. Als uw nieren slechter werken en u het eiwit in de voeding moet minderen, zult u van een aantal voedingsmiddelen minder gaan gebruiken. Omdat die voedingsmiddelen naast eiwit bijna altijd vet en/of koolhydraten bevatten, houdt dit tevens een vermindering van de energieopname in. Om ongewenste gewichtsvermindering te voorkomen, is het aan te raden de koolhydraten en vetten in uw dagmenu te verhogen: zie blz. voor tips. Maar het kan ook zo zijn dat u overgewicht heeft en wel de inname van energie moet minderen. Bij nierfunctiestoornissen is het beter langzaam af te vallen: vraag uw diëtist om hulp.

Bij sterk verminderde nierfunctie kunnen ook smaakveranderingen en slechte eetlust optreden. Regelmatige gewichtscontrole en, indien nodig, aanpassing van de hoeveelheid energie in het dagmenu is erg belangrijk om u in een goede voedingstoestand te houden en/of te brengen. De diëtist kan bij de poliklinische controles beoordelen of u voldoende eet, u tips geven om de voeding volwaardiger te maken, de adviezen aanpassen aan uw situatie en ook beoordelen of u (tijdelijk) dieetpreparaten nodig heeft.

Welke dieetadviezen zijn belangrijk bij chronische nierinsufficiëntie?

Eiwit: 0.8 gram per kg lichaamsgewicht. Kijk voor algemene informatie en adviezen over eiwit in het betreffende hoofdstuk.

Natrium: beperking van 2000-2400 mg per dag draagt bij aan een goede regulatie van de bloeddruk en het minder vasthouden van vocht in het lichaam. Kijk voor algemene informatie en adviezen over natrium in het betreffende hoofdstuk.

Kalium: als het kaliumgehalte in het bloed hoger is dan 5 – 5.5 mmol/l, is het nodig het kalium in de voeding te beperken tot 2000-3000 mg per dag. Kijk voor algemene informatie en adviezen over kalium in het betreffende hoofdstuk.



Fosfaat: het op de juiste wijze slikken van fosfaatbindende medicatie is de belangrijkste maatregel om het fosfaatgehalte van het bloed beneden de 1.8 mmol/l te houden. Kijk voor algemene informatie en adviezen over fosfaat in het betreffende hoofdstuk.

Vocht: drink minstens 1½ - 2 liter vocht per dag, dit maakt het uitplassen van afvalstoffen door de nieren makkelijker.

Dit zijn algemene uitgangspunten. Voor een individu kunnen andere beperkingen en streefwaarden vastgesteld worden door de behandelend arts en/of diëtist.

Dieet bij hemodialysebehandeling

Algemeen:

Bij hemodialysebehandeling worden (meestal) 3 keer per week de afvalstoffen en het overtollige vocht uitgespoeld door een kunstnier. Daardoor zijn de dieetbeperkingen enigszins anders dan in de predialyse fase. Afhankelijk van de duur, frequentie en intensiteit van de dialysebehandeling én hoeveel u nog plast, zult u strenge of minder strenge dieetbeperkingen hebben. Het is altijd een zoeken naar een evenwicht tussen aanvaardbare bloedwaarden, voldoende voedingsstoffen en de technische aspecten van de dialyse zoals soort kunstnier en samenstelling dialysevloeistof. Over het algemeen is het op de lange duur beter voor de lichaamsconditie om vaker te dialyseren (bijv. 3x per week i.p.v. 2x) waardoor u meer eiwit kunt eten, dan heel streng dieet te houden en weinig uren te dialyseren.

Waarom heeft een hemodialysepatiënt meer eiwit nodig dan in de periode vóór start dialysebehandeling?

Een hemodialysepatiënt heeft 1,2 gram eiwit/kg gewicht nodig. Met de dialyse worden namelijk aminozuren (bouwstoffen van de eiwitten) uitgespoeld; deze moeten met de voeding weer aangevuld worden. Onderzoek heeft aangetoond dat dialysepatiënten die de geadviseerde hoeveelheid eiwit eten, meestal in een betere voedingstoestand zijn dan patiënten die weinig eiwit eten. De dialysetijd moet wel toereikend zijn om het ureum uit te spoelen. Aan de hand van PCR en de laboratoriumwaarden kan bepaald worden, in stabiele omstandigheden, hoeveel eiwit een dialysepatiënt eet. Hierbij wordt gekeken naar de ureumaanmaak in het bloed tussen twee dialysebehandelingen in; ook ureumuitscheiding in de urine wordt meegerekend (dit kan alleen als u nog plast!). Omdat ureum het afbraakproduct van eiwit is, kan aan de hand hiervan de hoeveelheid gegeten eiwit berekend worden. Bij een patiënt die in een stabiele situatie verkeert, is de eiwitafbraak gelijk aan de eiwitopname. Als een patiënt een PCR heeft van 1, wil dat zeggen dat hij 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht gegeten heeft.

De streefwaarde voor het ureumgehalte van het bloed bij start van de dialyse is maximaal 30 mmol/l en minimaal 20 mmol/l.

Welke dieetadviezen zijn belangrijk bij hemodialysebehandeling?

Eiwit: 1.2 gram per kg lichaamsgewicht. Kijk voor algemene informatie en adviezen over eiwit in het betreffende hoofdstuk.

Natrium: beperking van 2000-2400 mg per dag draagt bij aan een goede regulatie van de bloeddruk, het minder vasthouden van vocht in het lichaam en minder dorstgevoel waardoor de vochtbeperking makkelijker op te volgen is. Kijk voor algemene informatie en adviezen over natrium in het betreffende hoofdstuk.

Kalium: als het kaliumgehalte in het bloed hoger is dan 5 – 5.5 mmol/l, is het nodig het kalium in de voeding te beperken tot 2000-3000 mg per dag. Kijk voor algemene informatie en adviezen over kalium in het betreffende hoofdstuk.

Fosfaat: het op de juiste wijze, en in de goede hoeveelheid, slikken van fosfaatbindende medicatie is de belangrijkste maatregel om het fosfaatgehalte van het bloed beneden de 1.8 mmol/l te houden. In sommige gevallen zal de diëtist u



adviseren het fosfaatgehalte in uw voeding te beperken. Kijk voor algemene informatie en adviezen over fosfaat in het betreffende hoofdstuk.

Vocht: 800 ml + de uitgeplaste hoeveelheid vocht. Hierdoor wordt de gewichtstoename (door vocht) tussen twee dialyse's beperkt tot circa 2 kg bij 3 x per week dialyse. Kijk voor algemene informatie en adviezen over vocht in het betreffende hoofdstuk.

Dit zijn algemene uitgangspunten. Voor een individu kunnen andere beperkingen en streefwaarden vastgesteld worden door de behandelend arts en/of diëtist.

Dieet bij peritoneale dialyse

Algemeen:

Er zijn twee vormen van peritoneale dialyse:

- CAPD: Continue Ambulante Peritoneale Dialyse
- APD: Automatische Peritoneale Dialyse (ook wel CCPD genoemd)

Bij CAPD en APD geldt, net als bij hemodialysebehandeling, dat de afvalstoffen op een kunstmatige manier uit het lichaam verwijderd worden. Bij CAPD gebeurt dit 24 uur per dag via het buikvlies. U wisselt 4 x per dag ca. 2 liter spoelvoestof via een catheter in de buikholte. Bij APD vinden de wisselingen van spoelvoestof hoofdzakelijk 's nachts plaats. De arts bepaalt of u overdag wel of geen voestof in de buik nodig heeft. Bij alle vormen van peritoneale dialyse is het dieet hetzelfde.

Waarom bevat de spoelvoestof glucose en heeft dat consequenties voor mijn voeding?

De glucose (=suiker) trekt vocht uit het lichaam naar de buikholte. Naarmate de glucoseconcentratie in de spoelvoestof hoger is, zal er meer vocht aan het lichaam onttrokken worden. Een nadeel van spoelvoestoffen met hoge glucoseconcentraties is de grotere opname van glucose in het lichaam. Uit de spoelvoestof neemt u iedere dag zo'n 300-500 calorieën op: u eet eigenlijk met uw buik! De glucoseopname is afhankelijk van de glucoseconcentratie van de spoelvoestof. Door de glucose krijgt u extra energie binnen. Het is verstandig daar met de voeding rekening mee te houden, zodat uw gewicht niet te veel stijgt. Zeker mensen die al overgewicht hebben voordat ze met peritoneaal dialyse starten moeten extra letten op de energie-inname om ongewenste gewichtsstijging vóór te zijn.

Komt bij peritoneale dialyse ook ondervoeding voor?

Ja zeker! Het kan zijn dat u minder gaat eten omdat de spoelvoestof in de buik meer of minder tegen de maag drukt en zo een vol gevoel geeft. Ook kan de eetlust geremd worden door de opname van glucose in het bloed uit de spoelvoestof. Verder kunnen smaakveranderingen, misselijkheid, braken, medicijngebruik enz. de eetlust negatief beïnvloeden. Net als bij hemodialyse is een goede klaring (= uitscheiding van afvalstoffen) erg belangrijk om de eetlust te bevorderen. Voldoende eiwit, energie en overige voedingsstoffen, aangepast aan de specifieke situatie van iedere patiënt, helpt ondervoeding te voorkomen.

Trage stoelgang als gevolg van peritoneaal dialyse

Een oorzaak van trage stoelgang of obstipatie kan het drukken van de spoelvoestof tegen de darmen zijn. Ook medicijnen zoals fosfaatbinders of ijzerpreparaten kunnen problemen met de stoelgang geven. Hierna volgen een aantal tips voor een goede stoelgang:

- Eet ruim voedingsvezels. Voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels zijn: rogge-, volkoren-, bruin brood; volkorenproducten zoals havermost, muesli, tarwevlokken, volkorenmacaroni; zilvervliesrijst; groente, rauwkost; fruit (liefst mét schil); aardappelen; gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals pruimen, abrikozen, tutti frutti, rozijnen; noten, pinda's; peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners, linzen.

- Eet regelmatig en sla in ieder geval het ontbijt niet over. Het gebruik van een maaltijd aan het begin van de dag ‘prikkelt’ uw darmen direct.
- ‘Luister’ naar uw darmen: ga direct naar het toilet als u aandrang voelt.
- Probeer, voor zover dat in uw situatie mogelijk is, wat meer te bewegen.
- Indien u geen vochtbeperking heeft, omdat u nog ruim plast, drink dan 1½ liter vocht per dag.

Welke dieetadviezen zijn belangrijk bij peritoneale dialyse?

Eiwit: 1.2 gram per kg lichaamsgewicht. Kijk voor algemene informatie en adviezen over eiwit in het betreffende hoofdstuk.

Natrium: beperking van 2000-3000 mg per dag draagt bij aan een goede regulatie van de bloeddruk, het minder vasthouden van vocht in het lichaam en minder dorstgevoel waardoor een eventuele vochtbeperking makkelijker op te volgen is. Kijk voor algemene informatie en adviezen over natrium in het betreffende hoofdstuk.

Kalium: als het kaliumgehalte in het bloed hoger is dan 5 – 5.5 mmol/l, is het nodig het kalium in de voeding te beperken tot 2000-3000 mg per dag. Kijk voor algemene informatie en adviezen over kalium in het betreffende hoofdstuk.

Fosfaat: het op de juiste wijze, en in de goede hoeveelheid, slikken van fosfaatbindende medicatie is de belangrijkste maatregel om het fosfaatgehalte van het bloed beneden de 1.8 mmol/l te houden. In sommige gevallen zal de diëtist u adviseren het fosfaatgehalte in uw voeding te beperken. Kijk voor algemene informatie en adviezen over fosfaat in het betreffende hoofdstuk.

Vocht: De beperking is afhankelijk van de mogelijkheid tot het onttrekken van vocht uit het lichaam met het dialysaat en de nog aanwezige eigen urineproductie. Kijk voor algemene informatie en adviezen over vocht in het betreffende hoofdstuk.

Dit zijn algemene uitgangspunten. Voor een individu kunnen andere beperkingen en streefwaarden vastgesteld worden door de behandelend arts en/of diëtist.

Diabetes mellitus en nierfunctiestoornissen

Nierfunctiestoornissen kunnen een complicatie zijn van de diabetes mellitus. We spreken dan van diabetische nefropathie. Een uiting hiervan is eiwit(albumine)verlies met de urine. Een beperking van de hoeveelheid eiwit in de voeding tot 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht is dan zinvol om de achteruitgang van de nierfunctie mogelijk te vertragen. Een goede regulatie van het bloedglucosegehalte is erg belangrijk, evenals het zorgen voor een zoveel mogelijk ‘normale’ bloeddruk. Bij een verhoogde bloeddruk (= hypertensie) is naast bloeddrukverlagende medicatie ook een natriumbepert dieet nodig. Verder is het belangrijk dat u een goed lichaamsgewicht heeft, voldoende lichaamsbeweging neemt en niet rookt.

De basis voor de voeding van een diabeet is gezonde voeding met regelmatige maaltijden, daar verandert een nierziekte weinig aan. Wel kan het koolhydraatgehalte van uw maaltijden hoger worden als u bijvoorbeeld meer zoet op brood eet in plaats van kaas of vleeswaren. Het kan nodig zijn de dosis insuline of de hoeveelheid tabletten aan te passen. Regelmatige bloedsuikercontrole laat zien of uw bloedglucosegehalte zich tussen de aanbevolen waarden bevindt. Verder zegt het glycoHb of HbA1c gehalte in het bloed iets over de gemiddelde bloedglucosewaarden van de laatste weken.

Als uiteindelijk de nierfunctie zo ver achteruit gaat dat nierfunctievervangende therapie nodig is, gelden dezelfde richtlijnen als voor mensen zonder diabetes, zie blz. Het afstemmen van de dosis insuline en het koolhydraatgehalte van de maaltijden blijft hetzelfde als toen u nog niet dialyseerde. Bij peritoneale dialyse zal uw bloedsuikergehalte stijgen door de opname van glucose uit de spoelvoeistof. De insulinedosis zal aangepast moeten worden aan de glucoseconcentratie van de zakken spoelvoeistof: meer insuline als er meer glucose in de vloeistof zit. Vanzelfsprekend is regelmatige bloedsuikercontrole hierbij een belangrijk hulpmiddel.

Wijs met informatie van internet

We kunnen er niet meer omheen. Velen hebben de weg naar de digitale snelweg gevonden. Jong en oud zoeken regelmatig naar allerlei gegevens op internet. Informatie over nierziekten, gezonde voeding en recepten, samenstelling van voedingsmiddelen, informatie over verkrijgbaarheid van dieetproducten, noem het maar op. Ook in dit boek verwijzen we voor meer informatie naar diverse websites. De belangrijkste worden hier besproken.

www.dieetinzicht.nl

Dieetinzicht is een website, die u in staat stelt inzicht te krijgen in uw voedingspatroon. Het bevat een database met alle voedingsmiddelen die opgenomen zijn in de NEVO-tabel en de Eetmeter van het Voedingscentrum. Van deze producten zijn onder andere eiwitten, natrium, kalium, fosfaat bekend. Een goede aanvulling op de analyselijst achter in dit boek. De analysecijfers zijn hierin afgerond (natrium en kalium op 50-tallen en fosfaat op tientallen), dit in tegenstelling tot de analysecijfers op deze site. Op de website kan een uitgebreide handleiding worden aangeklikt. Daarin wordt uitgelegd hoe analyses van producten kunnen worden opgezocht en vergeleken. Door de voedingsmiddelen in te voeren die u gegeten heeft, kunt u op eenvoudige wijze uw dagvoeding berekenen en dit vergelijken met het advies dat u van uw diëtist gekregen heeft.

www.nvn.nl

Nierpatiënten vereniging is een vereniging van vrijwilligers: *voor nierpatiënten en door nierpatiënten*. Zij behartigt de belangen van de nierpatiënt en geeft informatie en voorlichting over diverse onderwerpen, zoals diverse nierziekten, dialyse, transplantatie en behoud van werk bij een nierziekte. Er is een forum waar je kunt discussiëren en een vraagbaak waar je met allerlei vragen terecht kunt.

www.nierstichting.nl

Op de website van de nierstichting vindt u informatie over alles wat met de nieren te maken heeft en over wat het betekent om een nierziekte te hebben. De Nierstichting werkt aan preventie van nierziekten, kortere wachttijd voor niertransplantatie en stimuleert wetenschappelijk onderzoek. Hoe ze dat doen vindt u terug in de projecten en meerjarenprogramma's.

www.voedingscentrum.nl

Hier vindt u bijvoorbeeld actuele informatie over voedingsvraagstukken, commentaar op artikelen uit de krant, hoe u gezond eet en elke dag een nieuw recept. Het voedingscentrum wil stimuleren dat de Nederlander bewust en veilig eet, zodat hij een zo goed mogelijke gezondheid houdt of krijgt. Over het algemeen zijn de recepten ook goed te gebruiken voor nierpatiënten. Let wel op het gebruik van zout en zoute smaakmakers.

www.Google.nl

Google is een zoekmachine voor van alles wat u wilt weten. Dit kan variëren van het opzoeken van informatie over de verkrijgbaarheid van natriumarme producten tot informatie over een geneesmiddel of uitleg over een ziekte.

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan al uw gerechten. Dit geldt zeker voor een maaltijd die zonder zout bereid moet worden. In dit hoofdstuk vindt u dan ook allerlei informatie over kruiden en specerijen.

Tuinkruiden

In elke tuin en op elk balkon is wel een plekje te vinden voor een paar polletjes kruiden. U heeft ze dan altijd bij de hand en u kunt zelfs van uw favoriete soorten een wintervoorraadje in de diepvries aanleggen. Veel verse kruiden zijn in zakjes verpakt te koop in de koeling bij grote supermarkten. Rol verse kruiden in een vochtig velletje keukenpapier en bewaar ze in de groentelade van de koelkast. Bieslook, dille, kervel en koriander zijn op deze manier enige dagen houdbaar. De wat meer stevige kruidensoorten, zoals peterselie, selderij, tijm en rozemarijn, blijven zo zeker 1 week goed. Alleen basilicum bewaar je op een koele plaats buiten de koelkast; door de koude van de koelkast gaat de kwaliteit namelijk snel achteruit. Natuurlijk zijn tuinkruiden ook diepgevroren en gedroogd te koop, maar wie uitsluitend gedroogde tuinkruiden gebruikt, mist veel. Gedroogde kruiden verliezen op den duur hun geur en smaak. Na een maand of zes kunt u ze beter vervangen; koop dus geen grote voorraad. U heeft van gedroogde kruiden minder nodig dan van verse kruiden. Doordat het vocht eruit is, zijn gedroogde kruiden lichter.

Eén- of meerjarige kruiden

Kruiden als basilicum, bonenkruid, borage (komkommerkruid), dille, kervel, majolein, oregano, peterselie en selderij zijn éénjarigen. Ze sterven af na een jaar. Bieslook, citroenmelisse, dragon, kruizemunt, lavas (maggiplant), lievevrouwebedstro, munt, rozemarijn, salie en tijm zijn overblijvende kruiden. De meeste tuincentra hebben in het voorjaar een uitgebreide sortering één- en meerjarige tuinkruiden. Verse kruiden kunt u beter niet snijden. Het sap trekt dan in de snijplank. Het is beter om de kruiden met een schaar te knippen boven een kopje.

Basilicum smaakt het beste als het rauw wordt toegevoegd. De uitgesproken smaak doet het goed bij tomatengerechten, soepen en sausen. Ook bij pastagerechten en bij varkens- en lamsvlees is het lekker. Goed in te vriezen.

Bieslook altijd rauw toevoegen. Lekker over sla en komkommer, over gekookte aardappelen, door de puree, in kruidenboter, roerei, omelet, soepen en sausen.

Bonenkruid heeft een pittig peperachtige smaak die iets weg heeft van tijm. Het combineert erg goed met tuinbonen, snijbonen, sperziebonen, peulvruchten, gegrilleerd vlees en komkommer. Bonenkruid kan zowel worden meegekookt als op het laatst toegevoegd.

Citroenmelisse: de blaadjes ruiken sterk naar citroen en zijn lekker in salades, bij vis en in vruchtensalades. Over gekookte worteltjes is fijngeknipte citroenmelisse een leuke variatie.

Dille: zowel het frisse groene blad als het zaad kan gebruikt worden. Het zaad wordt o.a. gebruikt bij het inmaken van augurken. Voeg de gesnipperde blaadjes op het allerlaatste moment toe aan komkommersalade, gestoofde vis, gekookte aardappelen, courgettegerechten, zachte sausen, asperges, bloemkool, witte kool en kipgerechten.

Dragon heeft een sterke smaak. Dragon past goed bij visgerechten, kip, eigerechten, sla en sausen. En als u dragon enkele weken laat trekken in azijn heeft u dragonazijn.

Kervel lijkt op peterselie. Het heeft een fijne smaak en geur die goed past bij sla, komkommer, kalfsvlees en vis. En vergeet vooral de kervelsoep niet.

Lavas of maggiplant lijkt qua uiterlijk veel op grove selderij. Lavas heeft een goed herkenbare ‘maggismaak’. De stengel en het blad kunt u gebruiken bij het trekken van bouillon en het stoven van vis. Gesnipperd blad smaakt goed door kruidenmayonaise, sausen, ragouts en salades. Lavas is goed in te vriezen.

Rozemarijn is een zeer aromatisch kruid dat vaak samen met tijm gebruikt wordt. Een paar takjes rozemarijn in de braadpan op het vlees – of beter nog, rozemarijnnaaldjes gestoken in een inkeping in het vlees – geven het vlees een heerlijke smaak. Rozemarijn smaakt vooral erg goed bij lamsvlees, varkensvlees, gebakken aardappelen, sausen en soepen.

Selderij en peterselie kunnen goed ingevroren worden; de smaak komt het beste tot z'n recht als ze niet meegekookt worden. Selderij overheerst snel.

Tijm geeft een pikant smaakje aan gehakt en vis en maakt groentesoep, worteltjes, bietjes en de vleesjus wat pittiger. Tijm kan ook prima gedroogd worden gebruikt. Laat tijm altijd meekoken.

Salie past goed bij ui, bonen, gebakken aardappelen, gehakt en vis.

Kruiden combineren

Kruiden zijn natuurlijk ook prima te combineren. Een tip voor beginners: gebruik in principe niet meer dan drie kruiden tegelijk, zeker als het om sterk aromatische kruiden gaat zoals rozemarijn, tijm, salie, bonenkruid en oregano.

Enkele voorbeelden:

- *Selderij + peterselie + bieslook* (event. + knoflook): bij gekookte aardappelen, in aardappelpuree, salades, bouillon, kruidenboter, vissaus, groentesaus.
- *Oregano + tijm + peterselie* (event. + knoflook): bij bonensalade, kaasgerechten, pizza.
- *Oregano + basilicum + peterselie*: bij pastagerechten, pizza, omelet.
- *Dille + dragon + bieslook*: groene salades, dressings, sausen bij vis en kip, groentesaus, omelet.

- *Basilicum* + *peterselie* + *bieslook* (event. + knoflook): pastagerechten, tomatensalades, soep, kruidenboter, dressings.

Specerijen

Voorbeelden zijn: nootmuskaat, kaneel, peper, foelie, kruidnagel, saffraan, gember. De meeste specerijen zijn gedroogd, vaak in poedervorm, in de handel. Koop kleine hoeveelheden tegelijk, want na verloop van tijd verliezen ze hun smaak en geur. Het poedervormige product verliest eerder geur en smaak dan de ongemalen specerij. Bewaar specerijen in donkere potjes of busjes.

Specerijen uit de Indische keuken

In de Indische keuken wordt veel met specerijen gekookt. Veel van deze specerijen smaken echter ook uitstekend bij Europese gerechten! Ze zijn meestal pittig van smaak en daarom goede smaakmakers bij het natriumbepaalde dieet. Voorbeelden zijn:

Daoen djerboek poeroet zijn de geurige blaadjes van de djerboek-poeroetboom; djerboek poeroet is een Aziatische citrusvrucht. De bladen geven een frisse smaak aan sausen, groente- en vleesgerechten. Te koop bij de toko, vers of in de diepvries.

Daoen salam is een soort Indisch laurierblad. Te koop bij de toko, vers of in de diepvries. Lekker bij groente- en vleesgerechten. Het is eventueel te vervangen door laurierblad.

Djahé is de wortel van de Javaanse gemberplant. Het is zowel in poedervorm als vers te koop. Djahé heeft een pittige smaak die goed past bij vleesgerechten en sausen. Gemberwortel die u overhoudt is goed in plakjes in te vriezen.

Djinten is het zaad van de komijnplant. Het is een van de bestanddelen van kerrie, maar u kent het ook van de Leidse kaas. Djinten geeft een frisse, niet scherpe smaak aan vele gerechten. Het smaakt lekker bij kip, gehakt en koolgerechten.

Kardamon is het zaad van een Zuidoost-Aziatische plant. Het heeft een kruidig aroma en wordt veel in zoete gerechten gebruikt, zoals koek en gebak. Ook is het lekker in kerriegerechten. Kardamon is een bestanddeel van koek- en speculaaskruiden.

Kemirinoten zijn vrij olieachtige noten. Fijngewreven of geraspt worden ze in veel Indische gerechten verwerkt. Zo is een sajoer (een nat groentegerecht) bijv. ondenkbaar zonder toevoeging van kemirinoten (en kokosmelk natuurlijk).

Ketoembar of koriander is de vrucht van een schermbloemige plant, de zaadjes worden gemalen. Ketoembar heeft een zoetige smaak en een aangename geur. Het is een bestanddeel van kerrie, maar ook van koekkruiden en inmaakkruiden. Ketoembar combineert goed met varkensvlees. Ook de blaadjes van de korianderplant zijn te gebruiken, ze lijken qua uiterlijk wel wat op peterselie. Verse korianderblaadjes smaken goed bij scherp gekruide gerechten. Ze zijn makkelijk in te vriezen.

Koenjit of kurkuma is een wortel met een intens gele kleur, het is het bestanddeel dat kerrie z'n gele kleur geeft. Als u een beetje koenjit toevoegt aan het kookwater van rijst, krijgt deze een gele kleur. Koenjit is lekker bij groente-, vlees-, en visgerechten. Te veel koenjit geeft een bittere bijmaak.

Laos is een geurige wortelstok met een sterke smaak. De hele wortel is alleen te koop bij de toko, maar het is er ook in poedervorm. Laos is verwant aan gember. Lekker bij vleesgerechten.

Lombok of Spaanse peper is een scherpe pepersoort. Met name de pitjes zijn erg scherp. Groene en rode lombok is vers en gedroogd te koop. Het is de basis voor sambal. Lombok rawit is een kleinere soort Spaanse peper die een veel scherpere smaak heeft dan de gewone lombok.

Sereh wordt vanwege de geur ook wel citroengras genoemd. Bij de toko is het vers te koop, maar het is er ook in poedervorm. De smaak lijkt op die van citroenmelisse. Lekker bij vis en kip. Sereh is eventueel te vervangen door een stukje citroenschil of wat citroensap.

Kruidenmixen

Kant-en-klare kruidenmixen en kant-en-klare boemboues uit de toko bestaan veelal voor een groot deel uit zout. Jammer, want zo'n kruidenmix is een lekkere afwisseling in smaak. Ze zijn echter makkelijk zelf te maken. Hieronder volgen enkele suggesties. Deze kruidenmixen smaken lekker bij vlees, vis, rijst- en deegwarengerechten, soepen, sausen enz. Probeer uit wat u het lekkerst vindt! Meng alle kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten potje op een donkere plaats.

Algemene mix

- 1 eetl. paprikapoeder
- 1 theel. gemalen peper
- 1 theel. uienpoeder
- 1 theel. knoflookpoeder
- 1 theel. mosterdpoeder
- 1 theel. nootmuskaat
- 1 theel. gemalen ketoembar

Italiaanse mix

- 1 theel. oregano
- 1/2 theel. knoflookpoeder
- 1/2 theel. uienpoeder
- 1/4 theel. basilicum
- 1/2 theel. gedroogde peterselie

Indiase kruidenmix

- 1 theel. gemalen kardemon
- 1 theel. gemalen djinten

1 theel. kerrievoeder
1/2 theel. kaneel
1/2 theel. gemalen ketoembar
1/4 theel. nootmuskaat
1/4 theel. kruidnagelgruis

Kruidige pepermix

3 eetl. gemalen peper
1 theel. gemalen tijm
1 theel. paprikavoeder
1/2 theel. knoflookvoeder
1/2 theel. uienvoeder

Mexicaanse mix

1 theel. chilivoeder
1 theel. djinten
1/2 theel. paprikavoeder
1/2 theel. fijngestampte gedroogde rode pepertjes
1/4 theel. knoflookvoeder
1/4 theel. uienvoeder

Ras el hanout

Dit is een typisch Noord-Afrikaanse combinatie van specerijen. Iedere kok maakt zijn eigen versie, maar het bevat nooit minder dan 8 kruiden. Ras el hanout wordt als smaakversterker gebruikt en als marinade voor vlees (gemengd door de yoghurt). Het kan bijvoorbeeld bestaan uit:

5 laurierblaadjes
1 eetl. gedroogde tijm
1 eetl. zwarte peperkorrels
1 eetl. gemalen nootmuskaat
1 eetl. (gemalen) kruidnagel
1 eetl. kaneelvoeder
1 theel. korinader
mepuntje foelie
mepuntje kardamon
mepuntje gembervoeder
mepuntje komijnzaad
mepunt gemalen all Spice
mepuntje kurkuma
mepuntje anijszaad
mepunt cayennepeper

Maal alle ingrediënten gedurende 1 minuut fijn in een molen, vijzel of keukenmachine.

Een eenvoudigere uitvoering van ras el hanout is la Kalma. Dit past o.a. goed bij lamsvlees:

1 eetl. kaneel
2 theel. gemalen zwarte peper



2 theel. gemberpoeder
2 theel. gemalen kurkuma (geelwortel)
¼ theel. gemalen nootmuskaat

Soepen

Soep bevat veel zout, maar als u uw fantasie en creativiteit laat werken kunt u een lekkere soep zonder zout op tafel zetten. Als u in plaats van de warme maaltijd 2 koppen (400 ml) maaltijdsoup gebruikt, dan hoeft u daar geen vocht voor laten staan.

Tips voor de bereiding van soep zonder zout

- Maak zelfgetrokken bouillon zonder zout. Zie recept op blz...
- Voeg aan de bouillon stukjes vlees, kip of vis, balletjes gehakt, fijngesneden groenten en vermicelli of rijst toe.
- Gebruik vooral verse kruiden, zoals fijngehakte peterselie, selderij, kervel, basilicum, lavas of gebruik een kruidenbultje.
- Soepen kunt u binden met een roux, zie blz. ...U kunt er een extra accent aan geven door bijvoorbeeld stukjes asperge aan aspergesoep toe te voegen, of bloemkoolrosjes aan de bloemkoolsoep.
- Vries een deel van de bouillon in om eventueel later te gebruiken op dagen dat u weinig tijd heeft.

Tips voor de bereiding van soep met minder zout

Soep die u kant-en-klaar koopt of soep van een pakje bevat veel zout. U kunt de soep met minder zout klaarmaken door de dubbele hoeveelheid water toe te voegen aan de kant en klare soep, een pakje soep of een bouillontablet. Maak de soep op smaak met verse groene tuinkruiden (zie ook blz. tuinkruiden) en stukjes groenten.

Per kop à 200 ml: 1 g eiwit, 450 mg natrium, 100 mg kalium, 25 mg fosfaat

Natriumarme bouillon

voor 1 liter - bereiding: 2 ½ uur

200 g runderpoelet

½ winterwortel, 1 ui, 4 peperkorrels, 1 blaadje laurier, selderij of maggikruid, tijm, foelie, 1 liter water

Doe het vlees in een pan. Voeg de in stukken gesneden ui, wortel, kruiden en specerijen en het water toe. Breng dit langzaam aan de kook en laat de bouillon 2 ½ uur trekken. Zeef de bouillon en gebruik deze als basis voor soep en saus .

Per kop à 200 ml: - g eiwit, 50 mg natrium, 150 mg kalium, 10 mg fosfaat

Variatie:

- Gebruik stukjes varkenspoulet of schenkel met been of kipfilet of vis en visgraten in plaats van runderpoulet.
- Gebruik een kruidenbultje en gesneden soepgroenten inplaats van wortel, ui en specerijen.
- Kook 4 eetlepels vermicelli in de bouillon gaar en voeg de laatste 5 minuten 100 g schoongemaakte soepgroenten toe.
- Per kop à 200 ml: 2 g eiwit, 50 mg natrium, 50 mg kalium, 20 mg fosfaat

- Kook de laatste 10 minuten gehaktballetjes mee van 100 g gehakt, gekruid met peper en nootmuskaat. Kook de laatste 5 minuten 100 g schoongemaakte soepgroenten mee.
- Per kop à 200 ml: 7 g eiwit, 50 mg natrium, 100 mg kalium, 60 mg fosfaat
- Serveer de bouillon met een schijfje citroen.

Paprikasoep

Voor 1 liter - bereiding: 25 minuten

- 6 kleine rode paprika's of 3 grote
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 1 liter natriumarme bouillon (zie recept)
- 125 ml crème fraîche of slagroom

Snijd de paprika's in stukken en haal de zaadlijsten eruit, pers de knoflook uit. Smoor de paprika en de knoflook 15 à 20 minuten heel zachtjes in de boter, met het deksel op de pan, tot de paprika zacht is. Pureer de stukken paprika in een keukenmachine of wrijf ze door een zeef. Voeg de bouillon toe en ten slotte de crème fraîche of slagroom.

Per kop à 200 ml: 2 g eiwit, 50 mg natrium, 300 mg kalium, 50 mg fosfaat

Uiensoep

Voor 1 liter - bereiding: 20 minuten

- 2 eetlepels (olijf) olie
- 2 grote uien
- 1 liter natriumarme bouillon (zie recept)
- 1 blaadje laurier
- versgemalen peper
- peterselie

Smelt de boter en fruit de fijngesneden uien in de hete boter tot ze goudbruin zijn. Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe en laat de soep ca. 15 minuten trekken. Breng de soep op smaak met vers gemalen peper. Voeg voor het opdienen de fijngesneden peterselie toe.

Per kop à 200 ml: 1 g eiwit, 50 mg natrium, 200 mg kalium, 30 mg fosfaat

- Voeg voor het opdienen een scheutje wijn toe
- Fruit met de uien een fijngesneden teentje knoflook of wat knoflookpoeder mee
- Voeg 1 eetlepel bloem toe aan de gefruite uien, en vervolgens de bouillon; de soep wordt dan licht gebonden

Minestrone

Voor 1 liter - bereiding: 25 minuten

- 1 kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- 4 stengels bleekselderij

- ½ venkelknol
- 1 kleine courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 liter natriumarme bouillon
- 100 g doperwten (diepvries)
- 75 g fusilli pasta
- peper
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Pel de ui en knoflook en snijd ze in stukjes. Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een soeppan en bak de ui, knoflook, en groenten al roerende 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg al roerende de pasta en doperwten toe en laat nog ongeveer 10 minuten koken. Breng de soep op smaak met peper. Strooi er geraspte kaas met minder zout of Parmezaanse kaas over

Per kop à 200 ml: 5 gram eiwit, 200 mg natrium, 550 mg kalium, 170 mg fosfaat

Vlees, kip en vis

Vlees, kip en vis zijn beslist lekker te maken met andere toevoegingen dan zout. Experimenteren met kruiden(mengsels) en marinades is het begin van het afwennen van een zoute smaak. Ook zijn er veel variaties in bereidingswijze die de smaak van vlees en vis beter tot zijn recht laten komen, zoals grillen en gaar maken in folie in de oven. Onderstaande tips en adviezen laten zien dat u van het dagelijkse stukje vlees of vis een feest kunt maken!

Algemeen:

- Er zijn natriumarme kruidenmengsels te koop voor kip, vis, gehakt etc. Vaak staat er op de verpakking in een blauwe band: *zonder toegevoegd zout*.
- In het hoofdstuk 'Kruiden en specerijen' staan kruidenmengsels die u zelf kunt maken.
- Bij het stoven van vlees kunt u een kruidenbultje in het stoofvocht hangen; dit geeft een lekker smaak aan het vlees en de jus
- Vraag de slager een rollade alleen te kruiden en niet te zouten; koude gesneden plakjes zijn ook lekker als broodbeleg
- Kant-en-klaar vleessoorten, zoals schnitzel, blinde vink, slavink, cordon blue, gemarineerd vlees, verse worst en rookworst zijn gekruid met een mengsel van kruiden en zout. U kunt dus beter kiezen voor een stukje vlees en dat zelf op smaak brengen met kruiden en andere smaakmakers zonder zout. Er zijn slaggers die worstsoorten zonder zout maken: vraag er eens naar.
- De smaak van peper komt beter tot zijn recht als u (witte en/of zwarte) peperkorrels zelf fijnmaakt in een pepermolen.

Marinades voor vlees, kip en vis

Een marinade is een vloeistof met kruiden waarin het vlees, kip of vis enige tijd moet trekken. Dit geeft een andere, kruidige smaak en door het zuur in de vloeistof (azijn, Citroensap, wijn, yoghurt etc.) wordt het vlees malser. Enkele voorbeelden:

Eenvoudige marinade voor alle vleessoorten

150 ml. rode wijn, 75 ml (olijf)olie, 1 gesnipperd sjalotje, enkele takjes peterselie, paar takjes tijm (of een ½ theelepel gedroogde tijm), 5 geplette peperkorrels, 1 geplet teentje knoflook. Meng alles door elkaar en laat het vlees minstens 4 uur marinieren op een koele plaats. Droog het vlees af met keukenpapier en bak het in bak en braadvet of olie. De gezeefde marinade kunt u (voor een deel) gebruiken om de jus mee af te blussen.

Marinade voor vis

Sap van 2 uitgeperste citroenen of limoenen, 3 eetlepels fijngewreven korianderblaadjes (of peterselie), 1 teentje knoflook (geplet of uit de knijper), 1 afgestroken theelepel paprikapoeder, 1 afgestroken theelepel komijnzaden. Meng alles door elkaar en laat de vis (alle soorten verse vis zijn mogelijk) enkele uren in de marinade staan. Bereid de vis daarna op de gebruikelijke manier.

Marinade voor kip

300 ml. yoghurt, 1 teentje knoflook (geplet of uit de knijper), 1 volle theelepel gekneusd anijszaad, 6 geplette zwarte peperkorrels, 1 geplette kardamonpeul (of een mespuntje gemalen kardamon). Meng alles door elkaar en laat de kip enkele uren in de marinade staan. Dep de kip droog en bak ze in bak en braadvet of olie, of rooster de kip onder de gril of op de barbecue.

Marinade voor varkensvlees

2 fijngehakte tenen knoflook, 2 gesnipperde sjalotjes, 1 fijngehakte rode peper, 1 theelepel gemalen kaneel, 4 verkruidde laurierblaadjes, 4 takjes tijm (of 1 theelepel gedroogde tijm), vers gemalen peper, 75 ml. rode wijnazijn, 50 ml. (olijf)olie. Meng alles door elkaar en laat het varkensvlees minstens 4 uur (een nacht kan ook!) marineren. Droog het vlees af met keukenpapier en bak het in bak en braadvet of olie. Als u van pittig houdt, laat u de zaadjes in de rode peper zitten; voor minder pittig moet u de zaadjes verwijderen.

Een smakelijke bereidingswijze voor vis en kip is het garen in aluminiumfolie in de oven. Maak het pakketje pas op uw bord open: er komt u een heerlijke geur tegemoet!

Gehakt

Geen ander soort vlees wordt zo vaak op smaak gemaakt met gehakt- en kruidenmixen of andere ingrediënten als gehakt. Deze mixen bevatten vaak veel zout. Denk maar aan slavinken, blinde vinken, hamburgers en kant-en-klaar gemengd gehakt of kant en klare gehaktballen. Gelukkig is gehakt gemakkelijk te combineren met smaakmakers die weinig zout bevatten. Ook krijgt u een heel andere smaak door rundergehakt te vervangen door varkensgehakt, kalfsgehakt, half om half gehakt of lamsgehakt. Lamsgehakt komt vooral tot zijn recht in recepten afkomstig uit landen als Turkije, Marokko en Griekenland.

Basisrecept gehaktbal

2 personen - bereiding: 25 minuten

- 1 ei
- 3 eetlepels paneermeel
- 200 g rundergehakt
- peper, nootmuskaat
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet

Klop het ei los. Vermeng het gehakt met paneermeel, ei, peper en nootmuskaat. Vorm hiervan 2 gehaktballen. Verhit het vloeibare bak- en braadvet in een braadpan en bak de gehaktballen aan alle kanten bruin. Braad de gehaktballen ca. 20 minuten op een laag vuur, keer de gehaktballen regelmatig om. Maak de jus af met een scheutje water. Per portie 23 g eiwit, 150 mg natrium, 350 mg kalium, 230 mg fosfaat.

Variaties op gehakt

Maak het gehakt volgens het basisrecept en varieer met de volgende ingrediënten.

De variaties zijn voor 2 personen en de toevoegingen bevatten per persoon maximaal 1 gram eiwit, 50 mg natrium, 50 mg kalium en 20 mg fosfaat:

- 1 eetlepel fijngehakte bieslook of peterselie
- 2 eetlepels geraspte kokos en 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel chilipoeder en 2 eetlepels maïskorrels
- 1 eetlepel rozijnen en ½ theelepel kaneel
- 1 teentje knoflook en ½ theelepel sambal oelek.
- 2 halve in stukjes gesneden abrikozen, 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten, 1 eetlepel gesnipperde koriander, ½ theelepel kaneel
- 1 eetlepel paprikapoeder, 1 gesnipperde ui, ½ in stukjes gesneden paprika (deze toevoeging bevat 100 mg kalium)
- ½ eetlepel gemberpoeder, ½ theelepel komijn (djinten), ½ theelepel ketoembar (gemalen koriander)

Vleesvervangers

Als u eens een dagje geen vlees wilt eten, of om andere redenen nooit vlees eet, zijn er andere manieren om de eiwitten bij de warme maaltijd binnen te krijgen:

- *Quorn* producten zijn van plantaardige oorsprong en bevatten myco proteïne (schimmeleiwit). Dit behoort tot de familie van de paddestoelen (net als champignons en truffels) en is erg voedzaam. U vindt het in het koelvak van de supermarkt. Er zijn vele variaties zoals stukjes Quorn, schnitzels, steaks en worstjes. Quorn bevat wel natrium en ook meer kalium dan vlees.
- *Valess*: deze vleesvervanger is bereid uit verse zuivel. Het is te koop in blokjes en als gehakt of schnitzel. U vindt het in het koelvak van de supermarkt. Valess bevat wel natrium (500 mg per 100 gram). Ook het fosfaatgehalte is hoog: ca. 700 mg per 100 gram.
- *Tahoe en tempeh* zijn gemaakt van sojabonen. Het wordt veel gebruikt in de Indonesische keuken en bevat geen natrium.
- *Ei*: 3 eieren bevatten evenveel eiwit als 100 gram vlees. Eieren kunt u koken, bakken als spiegelei, roerei, omelet etc.
- *Kaas*: 60 gram kaas bevat evenveel eiwit als 100 g vlees, maar het levert wel meer fosfaat en natrium dan een stukje vlees dat zonder zout bereid is.

Sauzen

Met sauzen is veel variatie aan te brengen in uw maaltijd. Een zelfgemaakte saus zonder zout kan toch smakelijk zijn en is een goede vervanging van de zakjes saus- en juspoeders, slasauzen en andere kant en klare sauzen die veel natrium bevatten.

Tips voor het op smaak maken van jus:

- bak een gesnipperd uitje of een teentje knoflook mee.
- laat verse kruiden, zoals een takje lavas (maggiplant), selderij of peterselie of een kruidenbultje meetrekken, dit verhoogt de smaak.
- het toevoegen van een scheutje wijn aan de jus geeft weer een andere smaak.
- houdt u van een gebonden jus? Bindt de jus dan met maïzena, aardappelmeel of bloem.
- van stoofvlees krijgt u lekkere jus. Als u hier meer van maakt, heeft u wat achter de hand voor de dagen dat het vlees wat minder smakelijke jus geeft. Jus is ook enkele weken houdbaar in de vriezer.

Warme sauzen:

Sauzen op basis van een roux. Een roux is een mengsel van gelijke delen gesmolten boter en bloem: laat de boter smelten in een steelpan en voeg al roerende de bloem toe. Laat de roux, onder af en toe roeren, 2 minuten pruttelen op een heel laag vuur. Giet er vervolgens al roerende een scheut koude vloeistof (melk, natriumarme bouillon) bij. Blijf roeren tot er een gladde saus ontstaat en roer er scheutje voor scheutje de rest van de vloeistof doorheen. Laat de saus nog enkele minuten zachtjes koken om de bloem te laten garen.

Basisrecept witte saus (bechamelsaus)

2 personen - bereiding 10 minuten

- 25 g boter
- 25 g bloem
- ¼ liter melk
- vers gemalen peper

Maak een saus zoals hierboven beschreven. Op smaak maken met vers gemalen peper.

Per portie: 6 gram eiwit, - mg natrium, 200 mg kalium, 130 mg fosfaat

Lekker bij groenten

Variatie:

- Roomsaus: vervang de helft van de melk door slagroom of crème fraîche. Lekker bij vis.
- Peterselie- of kruidensaus: roer door de saus 2 eetlepels gehakte peterselie of andere verse kruiden, zoals kervel, selderij, bieslook, lavas.
- Kerriesaus: bak 1 gesnipperd uitje en 1 theelepel kerriepoeder mee in de boter alvorens de bloem toe te voegen. Lekker bij kip, kalfsvlees, groenten.
- Citroenroomsaus: roer er 1 eetlepel citroensap en 2 eetlepels crème fraîche, slagroom of kookroom door. Lekker bij vis en kip.

Basisrecept veloutésaus

Vervang in bovenstaand recept de melk door natriumarme bouillon (zelfgetrokken of van natriumarme bouillonkorrels)

Per portie: 2 g eiwit, - mg natrium, 50 mg kalium, 20 mg fosfaat

Variatie:

- Witte wijnsaus: vervang de helft van de bouillon door droge witte wijn. Lekker bij vis.
- Cidersaus: vervang de helft van de bouillon door cider en roer 2 eetlepels slagroom of kookroom door de saus. Lekker bij kip, kalkoen, kalfsvarkensvlees
- Champignonroomsaus: gebruik 10 gram boter extra. Bak 100 gram schoongemaakte en in stukjes gesneden (kastanje) champignons samen met een gesnipperd uitje gedurende 5 minuten in de boter alvorens de bloem toe te voegen. Voeg mespunt gedroogde tijm toe en roer er 2-3 eetlepels slagroom of kookroom door. Bestrooien met gehakte peterselie. Een deel van de bouillon kan ook vervangen worden door witte wijn. Lekker bij vis, kip, varkensvlees.

Groenten

Groenten bevatten veel belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine C, foliumzuur en vezels. Ze bevatten meestal weinig calorieën, maar wel vocht en kalium. Voor nierpatiënten betekent dit dat groenten meestal niet ongelimiteerd gegeten kunnen worden. Heeft u het advies gekregen om het kalium te beperken, lees dan ook de algemene adviezen in het hoofdstuk over kalium.

Groenten zijn gemakkelijk smakelijk te maken zonder het toevoegen van zout. Niet alleen het toevoegen van specerijen of kruiden maakt verschil, maar ook een andere bereidingswijze zoals wokken, grillen of roerbakken geeft weer een aparte smaaksensatie.

Bij wokken, grillen of roerbakken worden de groenten in korte tijd, vaak met weinig olie, in een wok of pan met anti-aanbaklaag dichtgeschroeid. De groenten worden knapperig gegeten en de volle smaak van groenten komt goed tot zijn recht. Maar let op! Bij deze bereidingswijze gaat bijna geen kalium verloren. Door in plaats van aardappelen, rijst of pasta te gebruiken kunt u het kaliumgehalte toch te beperken. Natuurlijk kunt groenten ook rauw eten. De meeste kruiden en specerijen die goed passen bij gekookte groenten, zijn ook heerlijk bij rauwe groenten.

Onderstaande tips om groenten zonder zout klaar te maken zijn voor 2 personen. **De toevoegingen** bevatten per persoon maximaal 1 g eiwit, 50 mg natrium, 50 mg kalium, 20 mg fosfaat. De hoeveelheid kalium van de groenten zelf varieert.

* Andijvie, spinazie

- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met een klontje boter en vers gemalen nootmuskaat, of met kummel.
- à la crème: kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Bind de groenten met een papje van ½ eetlepel maïzena en ½ dl slagroom, kookroom of crème fraîche. Roer dat door de groenten.
- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Roer er knoflookpoeder door of 1 teentje verse knoflook, gesnipperd en gebakken.

* Witlof

- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met dille, vers gemalen nootmuskaat of peterselie.
- bak het witlof met 3 eetlepels poedersuiker aan alle kanten bruin en in 5-10 minuten gaar.
- bak het witlof met tijm in 5-10 minuten gaar. Lekker met vers gemalen peper en 2 eetlepels crème fraîche.

* Witte kool, savooienkool, spitskool

- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met 1 theelepel karwijzaadjes of knoflookpoeder.
- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met 1 theelepel, in bak en braadboter, gefruite kerriepoeder.

- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Roer er 100 g ananasstukjes door.
 - roerbak de kool in 2 eetlepels olijfolie, laat de kool 10 minuten pruttelen. Laat 2 eetlepels kokos licht kleuren in een koekenpan met anti-aanbaklaag onder regelmatig omscheppen. Strooi de geroosterde kokos over de kool.
 - roerbak de kool in 2 eetlepels olijfolie, laat de kool 10 minuten pruttelen. Roer er 1 eetlepel gesnipperde gember door.
- * Rode kool
- kook de kool gaar met kruidnagel en 1 eetlepel stroop in ongeveer 30 minuten. Voeg 1 eetlepel in port gewelde rozijnen toe.
- * Broccoli, bloemkool, spruitjes
- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Strooi er 1 eetlepel fijngehakte pecannoten over, lichtbruin gebakken in een pan met antiaanbaklaag.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Vervang de pecannoten door 1 eetlepel hazelnoten. Let op: andere noten bevatten meer fosfaat!
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken, puree ze. Roer er 1 fijngesnipperde en gebakken ui en 1 teentje knoflook door.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Strooi er 1 theelepel sesamzaadjes over, lichtbruin gebakken in een pan met antiaanbaklaag.
- * Wortelen en bietjes
- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met fijngehakte peterselie en 1 theelepel suiker.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Roer er een eetlepel zure room, vermengd met het gehakte bieslook en 1 theelepel honing door.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Vervang het zure roommengsel door 1 eetlepel mon chou, vermengd met 1 teentje knoflook, geperst.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Vervang het zure roommengsel door een mengsel van 2 eetlepels fijngehakte gembersnippers en 1 eetlepel gembersiroop.
- * Sperziebonen, snijbonen, tuinbonen, doperwten
- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met een klontje boter en vers gemalen nootmuskaat.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Vervang de nootmuskaat door fijngeknipt bonenkruid of peterselie of dragon.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Rooster 1 eetlepel pijnboompitten in een koekenpan met anti-aanbaklaag en laat ze lichtbruin kleuren. Strooi de pijnboompitten samen met versgemalen peper over de sperziebonen. (toevoeging bevat per persoon meer dan 10 mg fosfaat)
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Laat 2 eetlepels kokos licht kleuren in een koekenpan met anti-aanbaklaag onder regelmatig omscheppen. Strooi de geroosterde kokos over de sperziebonen.

- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Verhit in olie 1 gesnipperde ui en 1 teentje knoflook gedurende 2 minuten. Voeg daarna een mespuntje sambal toe en fruit dit even mee. Roer het uimengsel door de gare sperziebonen.
 - kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Lekker met munt en ½ theelepel suiker
- * Bleekselderij, venkel
- kook de groenten en laat ze goed laten uitlekken. Voeg 1 eetlepel gehakte walnoten toe en 1 gesnipperde en gebakken ui.
 - smoor de groenten en laat ze goed uitlekken. Vervang de walnoten door 1 eetlepel mon chou.
 - smoor de groenten en laat ze goed uitlekken. Vervang de walnoten door 1 eetlepel pesto.
- * Paprika, courgette, aubergine, komkommer, ui, knoflook . (foto ratatouille inmerc)
- roerbak de groenten en laat ze goed uitlekken. Maak op smaak met peterselie, bieslook, dragon, kervel, dille.
 - bestrooi de groenten met peper en sprenkel olie erover. Rooster de groenten in de oven van 225C graden in 25-30 minuten mooi bruin en gaar. Schep ze regelmatig om. Maak op smaak met rozemarijn, tijm en peper.

Rijst

Rijst is een kaliumarm alternatief voor aardappelen. Er zijn vele soorten rijst te koop: probeer ze eens uit!

Witte rijst: gepelde en geslepen rijst. Bij het slijpen worden zowel het zilvervlies als de kiem verwijderd; hierdoor is de voedingswaarde lager dan die van zilvervliesrijst. De snelkookrijst of toverrijst is voorbereid zodat de kooktijd gereduceerd wordt tot 8-10 minuten.

Zilvervliesrijst of bruine rijst: deze zijn wat bruinig van kleur doordat het zilvervlies en de kiem nog om de rijstkorrel zitten. De kooktijd is meestal wat langer dan die van witte rijst.

Langkorrelrijst: hieronder vallen o.a. de volgende soorten: basmatirijst (geurige rijst die geteeld wordt in het gebied aan de voet van het Himalayagebergte), pandanrijst (Thaise rijst met een jasmijnachtig aroma) en Surinaamse rijst.

Rondkorrelrijst: de ovale dikke korrels blijven na het koken enigszins vochtig en kleverig. De arborio rijst is geschikt voor risotto, de dessertrijst wordt gebruikt voor pap en toetjes en de kleefrijst wordt veel gebruikt in de Japanse keuken (sushi) en in de Indonesische keuken.

Parboiled rijst: deze rijst is in het kafje geweekt en daarna voorgestoomd. Hierdoor trekt een groot deel van de voedingsstoffen uit het zilvervlies in de korrel. De smaak is voller dan die van witte rijst.

Wilde rijst: dit is geen rijst maar het zaad van een soort (moeras)gras. De zwarte korrels hebben een nootachtige smaak. Omdat wilde rijst vrij duur is, wordt hij vaak gemengd met witte rijst.

Als u deze rijstsoorten zonder toevoeging van zout kookt, bevat het geen natrium. In de supermarkt vindt u echter ook pakken rijst met toevoegingen (bijv. risotto met paddenstoelen). Aan zo'n gerecht is wel zout toegevoegd. Raadpleeg de verpakking.

Om de smaak van witte rijst te verhogen kunt u een kruidenbultje mee laten trekken in het kookwater.

Witte rijst krijgt een mooie gele kleur als u een theelepel gemalen kurkuma (geelwortel) toevoegt aan het kookwater. De gele kleur krijgt u ook door de, veel duurere, saffraandraadjes.

Pasta

Pasta komt u in veel verschillende vormen tegen, zoals lasagne, pipe rigate, fusilli, tagliatelle, farfalle, spaghetti en macaroni. Ook in kleur kunt u naar harte lust variëren. Pasta is in gedroogde vorm of vers te koop, maar u kunt het ook zelf maken. Verse pasta is erg lekker van smaak. Voor de bereiding van verse pasta kunt u het best een algemeen kookboek raadplegen.

Pasta bevat geen kalium. Door een aantal keer per week een pastagerecht te eten kunt u het kaliumgehalte van uw voeding beperken.

Kant en klare rode sausen en mixen bevatten veel zout, evenals de kant en klare pastamaaltijd die u in de supermarkt koopt.

Tips:

- Maakt u een saus zonder zout klaar, kook dan de dubbele hoeveelheid en vries de andere helft in. Gemakkelijk voor dagen dat u weinig tijd heeft.
- Probeer eens vlees, vis of kip apart, groenten apart en pasta vermengd met wat crème fraîche en fijngesneden tuinkruiden.
- Moet u het eiwitgehalte in uw voeding beperken, gebruik dan een kleiner stukje vlees, vis of kip.

Pizza

De Italiaanse keuken staat bekend om zijn recepten met tomaten, olijven, geurige kruiden en lekkere kazen. Moeilijk om in te passen in uw dieet. Welnee, met een kleine aanpassing van het recept lukt dat wel. Op deze bladzijden vindt u een basisrecept van pizza, pizzasaus en suggesties voor vullingen met minder zout.

De vulling kunt u variëren door:

- verschillende groenten of fruit te kiezen zoals prei, champignons, paprika, courgette, broccoli, ananas, mango, perzik.
- verschillende soorten kaas te gebruiken. Sommigen kazen zoals mon chou, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas, Emmentaler en Gruyère bevatten minder natrium dan oude Goudse kaas of Parmezaanse kaas.
- verschillende soorten vlees, vleeswaren, kip of vis te gebruiken. Salami, gerookte zalm of ansjovis bevatten veel natrium. Gebruik in plaats hiervan stukjes kipfilet met kerrie gebakken, geruld gehakt met bieslook, beenham, casselerrib of kiprollade.
- verschillende soorten verse tuinkruiden te gebruiken. Verse oregano, basilicum, salie of maggikruid geven ook die typische zuidelijke smaak, of bestrijk uw pizza meteen na het bakken met knoflookolie met citroen. Let op: olijven bevatten veel natrium.

Basisrecept pizza (voor 2 kleine pizza's)

2 personen – bereiding 25 minuten, 1 uur rijzen, oventijd 15 minuten

1/2 zakje gedroogde gist (3 ½ gram)

1 theelepel suiker

150 ml lauw water

250 gram bloem

olie

Meng de gist met suiker en water. Laat dit mengsel staan tot er belletjes op het oppervlak komen (ongeveer 5 minuten). Zeef de bloem. Voeg het gistmengsel toe en meng alles met een mixer met deeghaken tot een glad deeg. Bestuif het werkvlak 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. Bestrijk een grote kom licht met olie. 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. Bestuif het werkvlak met de bloem. Druk het deeg in het midden neer met de vuist en trek de randen naar buiten. Deegroller met bloem bestuiven en deeg tot een rechthoekige lap uitrollen. Gebruik een grote bakplaat voor een oven van 90 cm. Leg de lap op een stuk bakpapier. Of verdeel de lap in twee gelijke ronde deegplakken. Maak de randen met de vingertoppen iets dikker. Beleg het deeg met de pizzasaus en de vulling. Bak de pizza in een oven van 250 graden in 10-12 minuten goudbruin en bestrijk het met knoflookolie.

Per portie: 14 g eiwit, - mg natrium, 200 mg kalium, 130 mg fosfaat

Pizzasaus voor 2 kleine pizza's

- 2 personen – bereiding 20 minuten
- 2 kleine uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 grote tomaten
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- vers gemalen peper
- 2 eetlepels olijfolie

Snipper de uien en pers de teentjes knoflook uit. Bak ze 2 minuten op een laag vuur in de olijfolie. Voeg tomaten en de kruiden toe. Laat de saus ongeveer 15 minuten pruttelen tot hij dik is. Maak op smaak met vers gemalen peper. Verdeel de saus over de pizzabodem.

Per portie: 2 gram eiwit, 150 mg natrium, 350 mg kalium, 50 mg fosfaat

Knoflookolie met citroen

Bestrijk hiermee de pizza na het bakken

- 5 teentjes knoflook
- ½ citroen
- 100 ml olijfolie

Snijd de knoflook en de citroen in plakjes. Meng ze met de olie. Laat de olie enkele uren doortrekken.

Maak de pizza volgens het basisrecept, beleg het deeg met de pizzasaus. Voeg één van de volgende vullingen toe:

Vulling zonder vlees:

1 bolletje mozzarella in plakken, 100 g verse geitenkaas, verkruimeld. Beleg de pizza met de kazen. Bestrooi met verse basilicum.

Per portie vulling: 19 g eiwit, 300 mg natrium, 100 mg kalium, 140 mg fosfaat



Per pizza: 35 g eiwit, 450 mg natrium, 650 mg kalium, 320 mg fosfaat

Vulling met kip en ananas:

4 schijven ananas in stukjes gesneden, 100 gram kipfilet gebakken met kerrie. Bak de kipfilet gaar en snijd hem in stukjes. Verdeel de kip en ananas over de pizza.

Per portie vulling: 16 g eiwit, - mg natrium, 300 mg kalium, 180 mg fosfaat

Per pizza: 32 g eiwit, 150 mg natrium, 850 mg kalium, 360 mg fosfaat

Barbecue en gourmetten

Barbecueën

Als de zon zich weer laat zien en de temperatuur stijgt, is de tijd van barbecuen aangebroken: lekker buiten koken en eten. Hoewel een barbecuemaaltijd voornamelijk uit vlees bestaat, kunt u als nierpatiënt, met enige aanpassingen, lekker meedoen.

Tips:

- Gemarineerd vlees van de slager bevat zout. Marineer daarom het vlees zelf. Zie hoofdstuk 'Vlees, kip en vis'. Ook de worstjes, hamburgers etc. zijn gezouten. Een recept voor zelfgemaakte hamburgers vindt u op de website.
- Als u niet teveel eiwit wilt eten, snijd het vlees dan in blokjes en rijg het aan een spies met stukjes groente (paprika, ui, champignons etc.) ertussen: zo lijkt het meer.
- Groenten op de barbecue: vet een stuk aluminiumfolie royaal in met boter en leg er allerlei gesneden groente op, bijvoorbeeld: wortel, ui, prei, paprika, courgette, bloemkool. Giet er een eetlepel water of wijn op en vouw de folie goed dicht. Leg het ongeveer 10 minuten in de hete as.
- Groentespies: Leg op een bord stukken ui, stukken aubergine, stukken courgette, niet te grote champignons, stukken rode en groene paprika. Giet er een mengsel van olijfolie, verse tijm en gehakte knoflook over en laat dit 1 uur intrekken bij kamertemperatuur. Rijg de groenten aan een spies en rooster deze 10 minuten; draai ze af en toe om.
- Bestrijk een maïskolf met olie en rooster deze op de barbecue.
- Lamskoteletjes zijn prima te bereiden op de barbecue: bestrijk ze met een mengsel van olijfolie, Provençaalse kruiden en knoflook. Rooster ze aan beide kanten in 10 minuten gaar.
- Kippenpoten, drumsticks en kipcarbonades zijn op een barbecue moeilijk gaar te krijgen. Kook de kip eerst 10 minuten in water of natriumarme bouillon en laat de kip afkoelen in het kookvocht. Daarna kunt u de kip roosteren.
- Stop onder het vel van de (gare) kip een 'smaakmaker' zoals een takje tijm of rozemarijn, een blaadje lavas (maggiant) of stukjes knoflook. De kip krijgt daardoor een speciaal smaakje bij het roosteren.
- Vis: als u stukjes vis op een spies steekt, moet dat altijd stevige vis zijn. Zeeduivel, tonijn en zwaardvis zijn een goede optie. Zeeduivelspiesjes: steek afwisselend blokjes zeeduivel van 2 cm., stukjes komkommer en cherrytomaatjes aan een spies en bestrooi ze ruim met paprikapoeder alvorens ze te roosteren. Vis kan ook verpakt in aluminiumfolie (met kruiden en groenten) gegaard worden. (zie bij groententip)
- Gamba's (grote garnalen) kunnen prima geroosterd worden op een barbecue

Gourmetten

Lekker aan tafel kokkerellen: iedereen maakt wat hij zelf lust en zelfs de kinderen doen graag mee! De voorbereidingstijd is gering. Geen wonder dat gourmetten een

geliefde bezigheid is. Als nierpatiënt kunt u, met enige aanpassingen, gewoon meedoen. Wij geven u tips en doen u verder nog enkele smakelijke ideeën aan de hand.

Tips:

- Op de kant-en-klare gourmetschotel van de slager ligt vaak ook vlees dat gezouten is: worstjes, slavinkjes, gepaneerd en/of gemarineerd vlees. De stukjes vlees, kip of vis waar nog niets mee gedaan is, kunt u zelf in uw pannetje op smaak brengen met kruiden. Ook kunt u het vlees eerst marinieren: kijk voor zelf te maken marinades bij het hoofdstuk ‘Vlees, kip en vis’.
- Als u niet teveel eiwit wilt eten, snijd het vlees dan in kleinere stukjes en doe niet teveel tegelijk in het pannetje. Zo kunt u vaker een pannetje vullen! Voeg ook groenten (ui, prei, paprika, champignons, wortel etc.) toe.
- Recepten voor sausjes vindt u onder andere in het hoofdstuk ‘sauzen’.

Lekker in het pannetje:

Kabeljauw met groente: Bak enkele stukjes kabeljauw in de boter. Voeg enkele preiringen en een paar stukjes rode paprika toe. Bestrooi het met paprikapoeder en vers gemalen peper. Bak het geheel in 5-6 minuten gaar.

Garnalen met peultjes en sesamzaad: Bak wat knoflook in olie. Voeg enkele peultjes (vers of uit de diepvries) en 1 eetlepel garnalen toe. Bak het geheel 2-3 minuten. Strooi er tenslotte wat sesamzaadjes over.

Kalkoen met honingsaus: Bak in boter enkele blokjes kalkoenfilet bruin en gaar en leg het vlees al op uw bord. Voeg aan de achtergebleven braadboter 1 theelepel honing toe. Roer het geheel even door en blus de jus dan af met 1 theelepel azijn. Schep het honingsausje over de kalkoenblokjes.

Biefstuk met druiven: Bak enkele reepjes biefstuk snel bruin in boter. Strooi er wat gedroogde tijm en rozemarijn over. Neem het vlees uit de pan. Voeg enkele gehalveerde druiven toe aan de braadboter en laat ze even meebakken. Roer er dan 1 eetlepel port door en schep de druivensaus over het vlees.

Kipfilet met kruiden en pesto: Bak enkele stukjes kipfilet, samen met wat gesnipperde ui en knoflook, snel bruin in boter. Bestrooi ze met vers gemalen peper en Italiaanse keukenkruiden. Roer er 1 theelepel rode pesto en 1 eetlepel (slag)room door en laat het even meepruttelen.

Hartige hapjes

Hartige hapjes en een natriumbepoekt dieet: gaat dat wel samen? Als u overdag natrium 'spaat' door bijvoorbeeld kaas-en vleesbeleg te vervangen door zoetigheid, kunt u 's avonds bij een feestje met enkele normale hapjes meedoen. Maar er zijn ook vele hapjes te maken met een laag natriumgehalte. De recepten hieronder zijn zo smakelijk dat uw gasten waarschijnlijk het zout niet eens missen!

Algemeen:

- Vergeet bij de eiwitrijke hapjes niet om uw fosfaatbindende medicatie in te nemen!
- Toastjes dun besmeerd met verse roomkaas met kruiden en/of knoflook leveren weinig eiwit en natrium: 5 toastjes zijn te vergelijken met een blokje kaas.
- Rauwkost, zoals schijfjes komkommer, plakjes wortel en radijs, leveren geen eiwit en natrium. Bij een kaliumbepoekt dieet kunt u dit niet onbepoekt eten.

Plakjes wortel met verse roomkaas met kruiden

Voor ca. 18 stuks: Maak een grote winterwortel schoon en snijd deze in 18 plakjes van ½ cm dik. Roer in een kom een pakje zachte roomkaas met kruiden (80 g) en een pakje zachte Mon Chou (100 g) door elkaar tot een glad mengsel. Doe het kaasmengsel over in een spuitzak en spuit toefjes kaas op de wortelplakjes. Garneren met een toefje peterselie. (In plaats van spuiten kunt u ook een laagje kaas op de wortelplakjes smeren. Als u rauwe wortel te hard vindt, kunt u de wortelplakjes ook even 2 minuten in water koken. Laat ze wel afkoelen voordat u de kaas erop doet.) De plakjes wortel kunt u ook vervangen door plakjes komkommer.

Komkommer met garnalen: Roer door garnalen zoveel mayonaise dat ze net aan elkaar plakken. Leg een eetlepel garnalen op een schijfje komkommer van ca. 1 cm dikte. Garneren met peterselie.

Eisalade: Kook 4 eieren hard en snijd ze in kleine stukjes. Meng er 1 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel zure room, 1 fijngehakte augurk en 1 theelepel kerrie door. Serveren op een toastje.

Likkepot met room: Klop een half bekertje slagroom (60 ml) lobbij (dus niet echt stijf). Roer deze slagroom, samen met 2 eetlepels rode port en 1 eetlepel kappertjes door 250 gram fijne paté. Breng het geheel op smaak met vers gemalen peper. Serveren op een toastje.

Noten-gemberspread: Klop een pakje zachte Mon Chou (100 g) los met een mixer. Roer er 25 gram gehakte pecannoten door, samen met 3 bolletjes gehakte gember en 2 eetlepels gembersiroop. Lekker op vierkante stukjes roggebrood.

Tonijnsalade: Laat een blikje tonijn uitlekken en meng er door: gesneden lente-uitje, 1 in stukje gesneden augurk, 1 eetlepel mayonaise, 1 eetlepel zure room, 1 eetlepel



tomatenketchup en vers gemalen peper. Serveren op een toastje en garneren met een plakje radijs.