



Goed eten tijdens of direct na de dialysebehandeling.

Goed eten tijdens of direct na de dialysebehandeling.

Voldoende en gezond eten is belangrijk. Ook als u dialyseert. Wanneer u voldoende eet, voelt u zich fitter, bent u minder vaak ziek en kunt u de behandeling beter volhouden. In deze folder leest u waarom het eten van voldoende eiwit belangrijk is als u dialyseert en hoe u dit kunt doen.

Voldoende eiwit eten is belangrijk

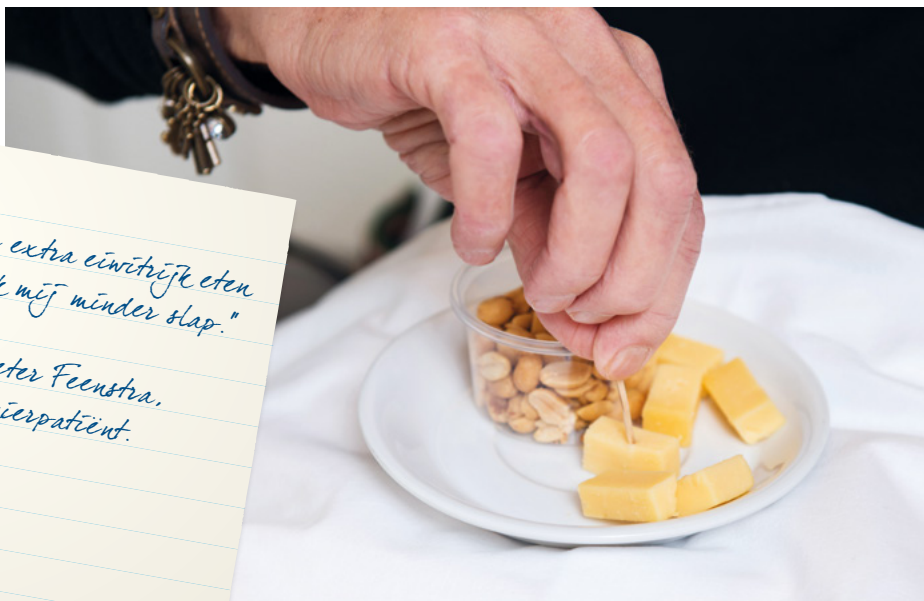
Misschien vindt u voldoende en gezond eten niet zo eenvoudig. Toch is dit wel belangrijk. Zeker als u dialyseert. U kunt dialyseren vergelijken met topsport. Net als bij zware inspanning verbruikt het lichaam bij dialyseren meer eiwit en bij sommige mensen ook meer calorieën. Daarnaast spoelen er met de hemodialyse aminozuren (de bouwstoffen van de eiwitten) uit. Dat betekent dat u meer eiwit nodig heeft.

Daarbij hebben sommige hemodialysepatiënten ook meer calorieën nodig.

Mensen die dialyseren hebben vaak minder zin in eten. Daar zijn verschillende redenen voor:

- misselijkheid
- invloed van medicijnen
- vermoeidheid

Ook kan het zijn dat u niet kunt of mag eten tijdens het dialyseren.



*"Door extra eiwitrijk eten
voel ik mij minder slap."*

*Peter Feenstra,
nierpatiënt.*

Dit maakt voldoende eten lastig. Wanneer u minder eet dan u nodig heeft, ontstaat er in het lichaam vooral een tekort aan eiwit. Dit heet ook wel eiwitondervoeding. U merkt dit doordat u minder spierkracht heeft, sneller last heeft van infecties en wondjes minder snel genezen. Hierdoor ervaren sommige mensen een verminderde kwaliteit van leven.

Waarom is eiwit zo belangrijk?

Eiwit is nodig als bouwsteen voor de lichaamscellen, bijvoorbeeld in spieren, organen, botten, zenuwen en bloed. Cellen slijten en beschadigen. Voor het vervangen van deze verouderde cellen is eiwit nodig. Uw lichaam bouwt geen reservevoorraad op, u moet dus elke dag voldoende eiwit via de voeding binnen krijgen.

Waar zit eiwit in?

Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees (waren), vis, kip, melk, kaas en eieren.

Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten en noten.



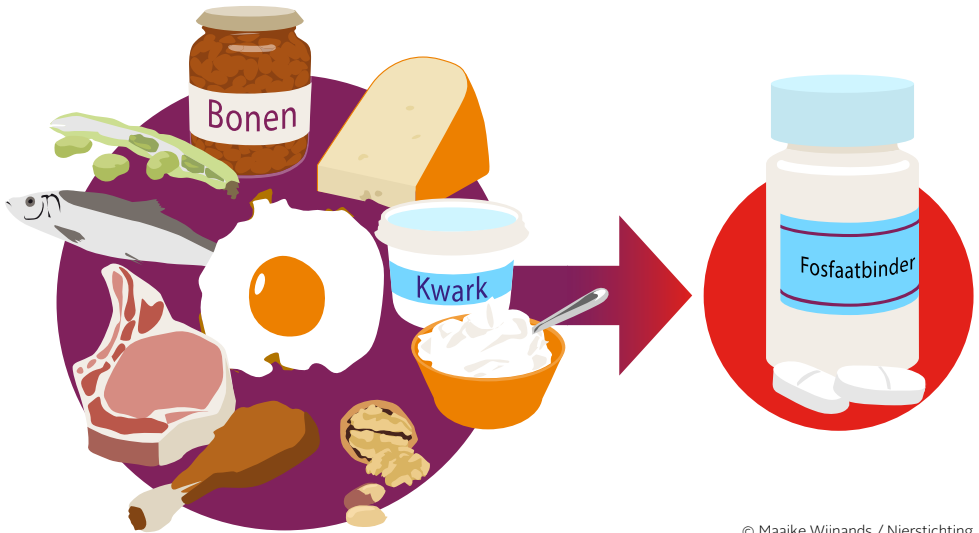
Vindt u het moeilijk om voldoende eiwit te eten, gebruik dan minimaal zes keer per dag kleine porties eiwitrijk eten, ook tijdens of direct na de dialysebehandeling.



Hoeveel eiwit heeft een volwassen dialysepatiënt per dag nodig?

Bij hemodialyse heeft u 1 – 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Dit is dus veel meer dan de 0,8 gram per kilogram die geldt voor een normale gezonde voeding. In onderstaande tabel vindt u hoeveel gram eiwit u nodig heeft bij uw gewicht. Als u overgewicht heeft, wordt een andere berekening aangehouden. Overleg daarover met uw diëtist.

Gewicht	Hoeveel eiwit nodig
50 kg	50 - 60 gram
60 kg	60 - 75 gram
70 kg	70 - 85 gram
80 kg	80 - 95 gram



© Maaïke Wijnands / Nierstichting

Eiwit en fosfaat

Fosfaat is een mineraal dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten veel fosfaat. Fosfaat is in de voeding namelijk gebonden aan eiwit. Dat betekent dat wanneer u eiwit eet, de hoeveelheid fosfaat in uw voeding toeneemt. Wanneer uw nieren niet voldoende werken, stijgt het fosfaatgehalte in uw bloed. Dat fosfaat slaat samen met calcium neer in de botten en versnelt zo het proces van bloedvatverkalking. Daarom is het belangrijk fosfaatbinders te gebruiken. Zij hechten zich in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding

en verlaten samen met de ontlasting het lichaam. Bevat het tussendoortje veel fosfaat dan kan meer dan één fosfaatbinder nodig zijn. Overleg met uw arts of diëtist over de juiste dosering fosfaatbinders.



Vraag aan uw diëtist of en welke eiwitrijke tussendoortjes de dialyseafdeling kan verzorgen tijdens of direct na de dialysebehandeling. Is dat in uw centrum niet mogelijk, neem dan in overleg met uw diëtist/zorgcoördinator iets mee van huis met voldoende eiwit.

Voorbeelden eiwitrijke tussendoortjes

Eiwitrijke tussendoortjes	Eiwit (gram)	Fosfaat (mg)
2 gekookte eieren (totaal 100 gram)	12	250
Omelet naturel	14	280
1 gekookt ei met 2 plakken beenham (40 gram)	13	180
1 schaalkje kwark (150 gram)	16	225
4-5 kaasblokjes met minder zout (50 gram)	14	310
2 handjes ongezouten pinda's (50 gram) (kaliumrijk)	13	230
Halve portie kibbelingen (70 gram)	17	90
3 gehaktballetjes zonder zout (50 gram)	13	110
4 kipnuggets (80 gram)	13	130



Niet te weinig, maar ook niet te veel eiwit

Hoewel dialysepatiënten veelal te weinig eiwitten binnenkrijgen is te veel eiwit ook niet goed. Wanneer u te veel eiwit binnenkrijgt, krijgt u te veel afvalstoffen (een hoog ureum) en te veel fosfaat in het bloed. Klachten die daar bij horen zijn vermoeidheid, misselijkheid, braken en jeuk.

Als voldoende eiwit eten niet lukt

Soms lukt het niet om door middel van gewone voeding voldoende eiwit en energie te eten. De diëtist of arts kan u adviseren om aanvullende dieetproducten te gebruiken en hiervoor een machtiging voor vergoeding aanvragen bij uw verzekering.



Heeft u overgewicht? Neem dan van de voorbeelden van de eiwitrijke tussendoortjes zoveel mogelijk de magere (vetarme) versie. Bijvoorbeeld 30+ kaas of magere kwark.

Tot slot

Deze folder kan alleen algemene informatie geven. Als u nog meer wilt weten, vraag dan uw diëtist om meer uitleg.

Meer weten?

Kijk op www.nierstichting.nl of op www.nvn.nl voor meer informatie en folders over nieren, nierziekten en de behandeling. Of bel met **0800 388 0000** (gratis).

Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland vinden goede informatie belangrijk. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave.

U kunt uw e-mail sturen naar:

infonierziekten@nierstichting.nl

Deze folder kwam tot stand met dank aan de diëtisten nierziekten van het VU medisch centrum, Rijnland Ziekenhuis Leiderdorp en Carenalis Niercentra, en de klankbordgroep van de Diëtisten Nierziekten Nederland. Ook dank aan de patiënten die aan deze uitgave meewerkten.



Alles op alles.

De Nierstichting zet alles op alles om ervoor te zorgen dat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook echt blijven leven. We strijden voor meer donoren, maken ons hard voor preventie en werken vastberaden aan een draagbare kunstnier. Want dialyseren is geen leven, maar overleven. We doen dan ook alles wat in ons vermogen ligt om het leven van nierpatiënten te verbeteren.

Dit kunnen we niet alleen. De Nierstichting krijgt geen financiële steun van de overheid en is daarom afhankelijk van donaties, giften en vrijwillige bijdragen uit de samenleving. Wilt u ons helpen bij het realiseren van onze doelen? Ga naar www.nierstichting.nl voor de mogelijkheden of vul bijgevoegde antwoordkaart in.

Leven gaat voor, in alles wat wij doen.



Lid worden loont.

De **Nierpatiënten Vereniging Nederland** is met 7.500 leden dé vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Samen zetten we ons in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg. Dat doen we door middel van voorlichting, themabijeenkomsten, ontmoetingsdagen, lotgenotencontact en achterbanraadplegingen. Ons Steun- en adviespunt (STAP) biedt persoonlijke informatie en begeleiding bij de impact die een nierziekte heeft op het dagelijks leven van patiënten (denk aan gevolgen voor scholing, werk en inkomen).

We komen ook op voor de belangen van alle nierpatiënten in Nederland. Door lobby bij landelijke politici en overleg met verzekeraars en zorgverleners. Door samen te werken met de Nierstichting, andere patiëntenorganisaties en beroepsverenigingen, initiatieven te nemen of ons erbij aan te sluiten. Steeds vanuit het oogpunt van mensen met een nierziekte. Stuur de antwoordkaart op voor informatie over het lidmaatschap van de NVN.



Nierstichting

Postbus 2020
1400 DA Bussum
Algemeen 035 697 80 00,
Informatie nieren en nierziekten:
0800 388 00 00 (gratis)
infonierziekten@nierstichting.nl
www.nierstichting.nl



Nierpatiënten Vereniging Nederland

Postbus 284
1400 AG Bussum
Algemeen 035 691 21 28
Steun- en Adviespunt (STAP) 035 693 77 99
Luistertelefoon 0800 022 66 67 (gratis)
secretariaat@nvn.nl
www.nvn.nl



Disclaimer De informatie in deze brochure is met grote zorg samengesteld. Nierstichting Nederland kan geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid en volledigheid van de inhoud van de brochure. Nierstichting Nederland is niet verantwoordelijk voor de informatie van derden waarnaar in deze brochure wordt verwezen. Het copyright van teksten en beeldmateriaal in deze folder behoort aan Nierstichting Nederland.

Ja, ik geef voor een beter leven van nierpatiënten!

Ik machtig daarom de per maand per kwartaal per half jaar eenmalig
Nierstichting om een bedrag € 10,- € 20,- € 30,-
af te schrijven van € 15,- € 25,- anders €

Per (datum) Van IBAN
Naam de heer mevrouw
Voorletter(s) Geboortedatum
Adres
Postcode Plaats.....
Telefoon
E-mail
Datum Handtekening

Ja, ik wil op de hoogte blijven van het werk van de Nierstichting. Stuur de ingevulde antwoordkaart naar:
Nierstichting Nederland, Antwoordsnummer 533, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Machtigingskaart SEPA **Incassant ID NL56ZZZ411970930000**

Door ondertekening van deze machtiging geeft u toestemming aan de Nierstichting om een doorlopende of eenmalige incassoopdracht te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven en aan uw bank om doorlopend of eenmalig een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van de Nierstichting. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



Ja, ik wil weten hoe de NVN mijn belangen behartigt

en ontvang graag het informatiepakket over het lidmaatschap van de NVN.

Naam de heer mevrouw
Voorletter(s)
Adres
Postcode Plaats
Telefoon
E-mail

De kosten voor het lidmaatschap bedragen :

Patiënt / ouder van patiënt € 26,-

Partnerlid € 13,-

Donor gratis

Stuur de ingevulde antwoordkaart naar: **Nierpatiënten Vereniging Nederland**,

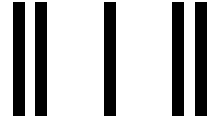
Antwoordsnummer 515, 1400 VB Bussum (postzegel is niet nodig).

Of ga naar www.nvn.nl.





Postzegel niet nodig



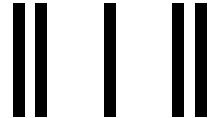
Nierstichting

Antwoordnummer 533

1400 VB Bussum



Postzegel niet nodig



Nierpatiënten Vereniging Nederland

Antwoordnummer 515

1400 VB Bussum

