

Voeding na een nieroperatie

Gezonde voeding	2
Richtlijnen basisvoeding	2
Minder zout eten	4
Tips om minder zout te eten	5
Andere soorten zout	6
Drop en zoethout	7
Meer over voeding	7

Er is bij u één nier verwijderd. Ook al hebben de nieren meerdere functies, leven met een enkele nier zal over het algemeen geen problemen geven. De gezonde nier neemt alle functies over. Een dieet is meestal niet nodig.

Het is goed om voldoende te drinken. Drink minimaal 1,5 liter per dag (= 10 glazen of 12 kopjes). Voor u gelden, net als voor iedereen, de richtlijnen voor een gezonde voeding en het advies om minder zout te eten.

Het kan zijn dat gedurende de ziekenhuisopname de diëtist bij u langs is gekomen voor een voedingsadvies. Deze adviezen kunt u ook thuis gebruiken en voortzetten.

Gezonde voeding

U hebt elke dag energie en allerlei voedingsstoffen nodig om zo goed mogelijk te kunnen functioneren en om in een goede conditie te blijven. De volgende vijf regels zijn de basis voor een gezonde voeding:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg voldoende
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet veel groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

Richtlijnen basisvoeding

Onderstaande tabel geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor

vrouwen en de grootste voor mannen.

Basisvoeding	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	ouder dan 70 jaar
Brood	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram, 4-5 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	150-200 gram, 3-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta	100-200 gram, 2-4 aardappels of opscheplepels rijst/pasta
Groente	200 gram (4 eetlepels)	200 gram (4 eetlepels)	150 gram (3 eetlepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
Melk (producten)	450 ml melk (producten)	500 ml melk (producten)	650 ml melk (producten)
Kaas	30 gram kaas (1,5 plak)	30 gram kaas (1,5 plak)	20 gram kaas (1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	100 – 125 gram	100 – 125 gram	100 – 125 gram
Halvarine	30 – 35 gram	25 – 30 gram	20 – 25 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)

Drinken (vocht)	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter	1,5 – 2 liter
-----------------	---------------	---------------	---------------

Minder zout eten

In Nederland eten we gemiddeld ongeveer 9 gram zout per dag. Het lichaam heeft al genoeg aan 1 tot 3 gram zout per dag. Zout kan de bloeddruk verhogen. Een hoge bloeddruk vergroot de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en nierziekten. Minder zout eten levert daarom winst op voor de gezondheid.

Zout in voeding

Zout komt van nature voor in veel voedingsmiddelen. Maar het gaat naar verhouding om kleine hoeveelheden. Zout wordt door bijna iedereen gebruikt in de keuken of op tafel om het eten op smaak te brengen. Het meeste zout krijgt u binnen met voedingsmiddelen waar in de fabriek zout aan toegevoegd wordt. Vaak is dat vanwege de smaak. Ook wordt zout toegevoegd om producten langer houdbaar te maken.

Zout of Natrium?

De woorden natrium en zout worden vaak door elkaar gebruikt. Natrium is een onderdeel van zout. Op de verpakking staat meestal de hoeveelheid natrium of zout aangegeven. U kunt de hoeveelheid zout berekenen door de hoeveelheid natrium te vermenigvuldigen met 2,5.

Veel zout zit in:

Soort	Voorbeeld
Kant en klaarproducten	pakjes geroogde soep en sauzen, kant-en-klare maaltijden, pizza
Smaakmakers	vloeibare aroma, strooiaroma, juspoeder, ketjap, sambal, ketchup, mosterd, tabasco, kant-en-klare kruidenmixen
Mixen	voor gerechten zoals bami, nasi, macaroni ovenschotels
Vlees	rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, saucijzen, gekruid gehakt
Vis	Zure en zoute haring, gerookte en gestoomde vis, vis uit blik
Broodbeleg	rauwe ham, rookvlees, bacon, ontbijtspek, cervelaatworst, salami, droge worst, kaas
Groenten	uit blik en glas, diepvriesgroenten a la creme, zuurkool
Snacks	kroket, frikandel, bami- en nasibal, saucijzenboordje, loempia, zoute nootjes en pinda's, chips, borrelnootjes en andere zoutjes

Tips om minder zout te eten

- Kies verse en onbewerkte voedingsmiddelen, deze bevatten weinig of geen zout.
- Gebruik geen zout bij het koken, maar kruiden (zoals basilicum, bieslook, dille, lavas, oregano, peterselie, rozemarijn, tijm) en specerijen (zoals peper, nootmuskaat, cayennepeper, kaneel, kerrie, kruidnagel) om het eten op smaak te brengen.
- Proef het eten eerst voordat u er zout op doet. Vaak doet u er al zout op uit gewoonte, terwijl het niet nodig is.
- Maak gebruik van uien, sjalotten, tomaten, champignons, knoflook enzovoort.
- Probeer vlees en vis eens te marineren in een marinade van bijvoorbeeld olie, citroensap, peper, knoflook, majoraan en nog andere kruiden.
- Bereid de maaltijden zelf in plaats van kant-en-klare producten te gebruiken. Zo houdt u de hoeveelheid zout zelf in de hand.
- Minder zoute kaassoorten zoals Maaslander, Milner, Emmentaler, Gruyère en Hüttenkäse.
- Lichtgezouten vleeswaren zijn fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rosbief.
- Ongezoeten noten en pinda's, studentenhaver, doppinda's.
- Kijk op het etiket hoeveel zout erin zit en kies daarbij voor het product met het minste zout.

Conclusie: de zoutstrooier van tafel en de kant en klare zakjes vermijden.

Andere soorten zout

Zeezout bevat net zoveel natrium dan het gewone keukenzout. Hetzelfde geldt voor selderijzout, knoflookzout, uienzout etc. In mineraalzout of halvazout is de helft van het natrium vervangen door andere mineralen zoals kalium en magnesium. In dieetzout is

natrium voor een groot deel vervangen door kalium. Bij een verminderde nierfunctie moet men vaak op de hoeveelheid kalium letten, daarom is mineraalzout en dieetzout dan niet geschikt om te gebruiken.

Drop en zoethout

Veel en vaak drop eten kan de bloeddruk verhogen. Naast zout bevat drop zoethoutwortelextract(glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk. Het komt voor in alle dropsoorten (zoute, zoete, laurier, salmiak en Engelse drop) en in keelpastilles zoals Potters en Wybertjes.

Er zijn ook theesoorten met zoethoutwortelextract.

Meer over voeding

Op de onderstaande websites vindt u veel informatie over gezonde voeding en het gebruik van zout:

www.voedingscentrum.nl

www.hartstichting.nl

www.nierstichting.nl

www.dieetinzicht.nl