



Voedingsadvies bij verstoorde nierfunctie:

zoutarm • arm aan verzadigde vetzuren •
fosforbeperking • diabetes

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOEDINGSTOFFEN	4
Energie (calorieën)	
Eiwitten	
Zout	
Fosfor	
VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK	15
Water en andere dranken	
Graanproducten en aardappelen	
Groenten en fruit	
Soep	
Melk, melkproducten, kaas en eieren	
Vlees, wild en gevogelte	
Vis, schaal- en schelpdieren	
Vetstoffen	
Suiker, zoet broodbeleg en snoepgoed	
UW DAGELIJKS MENU	23
GEZOND KOKEN MET KRUIDEN EN SPECERIJEN	25
MEER INFORMATIE	28

Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat uw leef- en voedingsgewoonten aangepast moeten worden omdat u een verstoorde nierfunctie (nierinsufficiëntie) en diabetes mellitus hebt. Bij nierinsufficiëntie is er een verstoorde filtratie van de nieren. Hierdoor ontstaat in het lichaam een ophoping van eiwitafbraakproducten (ureum en creatinine), zuren, kalium, fosfor, water en zout.

Deze brochure helpt u om de juiste voeding samen te stellen, zodat de opstapeling van voorgenoemde stoffen zo laag mogelijk wordt gehouden. Momenteel moet u vooral aandacht besteden aan een voeding met een beperking van **zout**, **verzadigde vetten**, **fosfor** en **koolhydraten**. Aan de hand van nuttige tips en een voorbeeld van een dagschema geven wij u advies om uw voeding op de juiste wijze samen te stellen. Uw diëtiste zal deze richtlijnen met u bespreken.

VOEDINGSSTOFFEN

ENERGIE (CALORIEËN)

Om actief te zijn en voldoende energie te hebben, moet u dagelijks calorieën opnemen; niet te weinig, maar ook niet te veel.

Een tekort aan energie kan leiden tot ondervoeding en spierverlies, waardoor u zich zwak en futloos voelt. Een teveel aan calorieën kan overgewicht in de hand werken.

Het is belangrijk dat u voldoende calorieën opneemt. Zo kan het lichaam energie halen uit vetten en koolhydraten in plaats van uit eiwitten. De eiwitten in uw voeding zijn namelijk broodnodig voor de celopbouw.

Koolhydraten

Koolhydraten is een verzamelnaam voor suikers, zetmeel en voedingsvezels. Je vindt ze vooral terug in suiker- en zetmeelhoudende producten. In de darm worden koolhydraten gesplitst tot glucose of bloedsuiker, waardoor ze een invloed hebben op het suikergehalte van het bloed.

Glucose heeft insuline nodig voor het transport vanuit het bloed naar de lichaamscellen. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam zelf geen of bijna geen insuline meer aan. Bij diabetes type 2 is er nog wel insuline in het lichaam aanwezig, maar is het minder werkzaam omdat de weefsels minder gevoelig zijn voor insuline. Een van de gevolgen hiervan is een stoornis in de verwerking van koolhydraten. Daarom is het belangrijk om voeding (in het bijzonder suiker en zetmeel), insuline en medicatie op elkaar af te stemmen zodat uw bloedsuikergehalte op peil blijft.

Soorten koolhydraten: trage en snelle suikers

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen twee soorten koolhydraten, gebaseerd op de snelheid waarmee ze in de bloedbaan worden opgenomen: snelle en trage suikers.

Snelle suikers (of de snelresorbeerbare koolhydraten, waaronder mono- en disacchariden)

Dit zijn suikers die snel in de darm afbreken en ook snel worden opgenomen in de bloedbaan. Bij dit soort suikers kan de aanwezige insuline in het bloed onvoldoende zijn, waardoor het bloedsuikergehalte te hoog wordt. Snelle suikers vindt men vooral in suiker, snoepgoed, frisdrank, zoet beleg, druivensuiker, gebak ...

Deze snelle suikers vermijdt u best als u een te hoge bloedsuikerspiegel (glycemie) hebt.

Trage suikers

(of traagresorbeerbare koolhydraten, polysacchariden)

Deze koolhydraten worden traag opgenomen in het darmkanaal. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte minder snel. Trage suikers zitten in zetmeelhoudende producten zoals brood, beschuiten, ontbijtgranen, aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten en ook in fruit.

Om uw bloedsuikergehalte zo laag mogelijk te houden, gebruikt u best enkel de trage suikers. De glucose komt dan, net zoals bij insuline, beetje bij beetje in het bloed terecht.

Koolhydraten in combinatie met bloedsuikerverlagende tabletten en/of insuline

Mag u nog koolhydraatrijke tussenmaaltijden eten? Dat hangt af van de bloedsuikerverlagende tabletten en insuline die u gebruikt.

X U gebruikt tabletten?

(bijvoorbeeld Glurenorm[®], Novonorm[®] ...)

Bij tabletten die de pancreas stimuleren om insuline aan te maken, is het soms nodig om tussenmaaltijden te gebruiken. U bespreekt dit best met de diëtist(e), die samen met u een aangepast dagschema zal opstellen.

X U gebruikt humane insuline?

(bijvoorbeeld Actrapid[®], Humuline Mix[®], Humuline NPH[®], Humuline Regular[®], Insulatard[®], Insuman Basal[®], Insuman Rapid[®] ...)

In dit geval eet u best tussendoortjes. Dit type van insuline komt namelijk beetje bij beetje in het bloed terecht. Ze werkt dus niet enkel vlak na de maaltijden, maar ook tussendoor. Het gevaar bestaat daarbij dat u tussen de maaltijden door te lage suikerspiegels, zogenaamde hypo's, krijgt. Om dat te vermijden eet u best zes keer per dag. Behalve de drie hoofdmaaltijden, eet u dus ook drie tussenmaaltijden: in de voormiddag, de namiddag en voor het slapengaan.



Opgelet! Bij overgewicht kan uw diëtiste een aangepast dagschema opstellen of bekijken of de tussenmaaltijden noodzakelijk zijn.

X U gebruikt analoge insuline?

(bijvoorbeeld Humalog®, Novorapid®, Apidra®, Levimir®, Lantus® ...)

Dan eet u beter geen tussenmaaltijden. Deze ultrasnelle insulines worden snel opgenomen door het bloed, maar zijn ook ten laatste drie uur na de injectie weer uitgewerkt. Daarom hebt u met dit soort insulines geen tussenmaaltijden nodig. Neem de insuline vlak voor tot vlak na de maaltijd. Bij een extra feestelijk diner met meerdere gangen kunt u de insuline in verschillende fasen inspuiten.

Wat moet u doen bij een hypo?

Bij een hypo is het belangrijk om zo snel mogelijk de juiste suikers in te nemen. Hiervoor meet u eerst uw bloedsuikerspiegel. Is de glycemie lager dan 60 mg/dl? Kies dan voor een van deze tussendoortjes:

- 125 ml frisdrank (geen lightfrisdranken en geen cola)
- drie tot vijf tabletjes druivensuiker van 3 g
- twee klontjes suiker opgelost in een warme drank

Controleer na tien tot vijftien minuten opnieuw uw bloedsuikerspiegel. Staat die nu op 110 mg/dl? Dan is er geen extra tussenmaaltijd nodig. Staat de glycemie rond de 80 mg/dl? Eet dan iets met trage suikers (fruit, brood ...) om zo te voorkomen dat de hypo terugkomt. Als het ondertussen tijd is voor uw hoofdmaaltijd, neem die dan zeker op het voorziene tijdstip.

Kan ik dieetproducten voor diabetici gebruiken?

Er zijn heel wat dieetproducten voor diabetici op de markt, vaak gezoet met kunstmatige zoetmiddelen. Toch moet u met deze producten voorzichtig zijn. In bepaalde dieetproducten zitten namelijk heel wat vetten, meestal van het verzadigde type. Bovendien zit er in koekjes en gebakjes ook zetmeel, wat eveneens een invloed heeft op de suikerspiegel.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen twee soorten zoetmiddelen in dieetproducten:

Natuurlijke zoetmiddelen

X Fructose

Koekjes en chocolade gezoet met fructose bevatten altijd een flinke hoeveelheid vet. Daardoor zijn ze te calorie-rijk voor uw dieet. Ook de vetzuursamenstelling is niet ideaal. Fructose heeft wel een tragere invloed op de glycemie, maar u moet de zoetstof meetellen als koolhydraten. Chocolade bevat bovendien ook fosfor.

X Polyolen (maltitol, sorbitol, xylitol ...)

Opgelet met chocolade en chocopasta gezoet met polyolen: ze hebben dan wel geen of een beperkte invloed op de glycemie, maar ze blijven energie leveren in de vorm van verzadigd vet en zijn een bron van fosfor.

Koekjes, cake en wafels met polyolen bevatten zetmeel en kunnen dus wel een invloed hebben op de suikerspiegel. Gelatinesnoepjes (bijvoorbeeld gummibeertjes), zuurtjes en kauwgom met kunstmatige zoetstoffen, kunt u best in beperkte mate eten. Een teveel aan polyolen kan darmklachten veroorzaken (winderigheid, krampen of diarree).

Kunstmatige zoetmiddelen

X Aspartaam, saccharine, cyclamaat, acesulfaam-K ...

Deze zoetstoffen vindt men onder andere terug in melkbereidingen (bijvoorbeeld lightyoghurt) en lightfrisdranken. Ze hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel en bevatten niet te veel calorieën. U kunt deze kunstmatige zoetmiddelen dus in beperkte mate gebruiken.

Vetten

Vetten zijn onze brandstof, ze zorgen bovendien voor vetoplosbare vitamines (zoals vitamines A, D, E en K) en essentiële vetzuren. Daarom zijn ze onmisbaar in een gezonde voeding. Patiënten met nierfunctiestoornissen hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een voeding rijk aan verzadigde vetten kan slagaderverkalking in de hand werken. Daarom is het voor u belangrijk om de juiste vetten te gebruiken.

Verzadigde vetzuren doen de cholesterol (voornamelijk ‘slechte’ cholesterol = LDL-cholesterol) stijgen en moeten daarom beperkt worden in een gezonde voeding. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas, slagroom), hard plantaardig vet zoals kokosvet, palmvet, cacaoboter, harde margarines en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetzuren maken vetten hard.

Mono-onverzadigde vetzuren (enkelvoudig onverzadigd) zijn goed voor uw dieet. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Ze komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie en de meeste plantaardige minarines en margarines. Ze maken vetten zachter.

Poly-onverzadigde vetzuren (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vetzuren zijn dus goed voor uw dieet. U vindt ze vooral in plantaardige oliën, sojavetten (room) en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

Omega 3- en Omega 6-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. We hebben ze nodig, maar kunnen ze zelf niet voldoende aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis (vooral vette vis zoals zalm, sardienen ...), visolie,

noten en zaden. Omega 6-vetzuren doen de totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (maïs-, noten-, saffloer-, soja- en zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

Transvetzuren hebben hetzelfde negatieve effect als verzadigde vetten en zijn dus niet goed voor uw gezondheid. Transvetzuren zitten voornamelijk in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak.

Hoe gebruik ik de juiste vetten? Enkele tips:

- X** Gebruik op de boterham margarine of minarine met weinig verzadigd vet en zonder toegevoegd zout.
- X** Gebruik voor koude bereidingen zo veel mogelijk verschillende oliën, zoals olijf-, arachide-, soja-, maïs-, zonnebloem- en koolzaadolie ...
- X** Voor warme bereidingen zijn olijf-, koolzaad- en arachideolie, zachte of vloeibare margarine het meest geschikt.
- X** U eet best regelmatig (vette) vis en gevogelte in plaats van vlees.
- X** Vermijd kant-en-klare sauzen en maaltijden, ze zijn meestal gemaakt met vetten van minder goede kwaliteit.
- X** Om te frituren gebruikt u best frituurolie en geen vaste vetten.

EIWITTEN

Voor de opbouw van spieren, de bescherming tegen infecties en het herstellen en vernieuwen van cellen zijn eiwitten nodig. Vlees, vleesvervangers, vis, melkproducten en eieren bevatten veel eiwitten.

In vergelijking met iemand met een normale nierfunctie moet u als nierpatiënt zowel aan de kwaliteit als aan de kwantiteit van de eiwitten meer aandacht besteden.

Te veel eiwitten

Een te hoog eiwitgehalte leidt tot een grote hoeveelheid afbraakproducten (onder andere ureum) in het bloed. Door een verminderde nierfunctie kunnen deze stoffen niet voldoende uitgescheiden worden.

Te weinig eiwitten

Een tekort aan eiwitten in de voeding leidt tot vermagering, spierzwakte, verminderde weerstand en ziekte, vandaar het belang van een evenwichtige opname van eiwitten.

ZOUT



Natrium (symbool Na^+) is een natuurlijk bestanddeel van zout (NaCl). Onder zout verstaan we: keuzenzout, zeezout of zout verrijkt met jodium. Een beperking van de zoutinname kan u helpen om vochtopstapeling (= oedeem) en hoge bloeddruk te voorkomen.

Hoe beperk ik mijn zoutinname?

- Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van uw warme maaltijd. Gebruik kruiden en specerijen (zie bijgevoegde kruidenlijst) om alles op smaak te brengen. Gebruik nooit vervangzout: dat is te rijk aan kalium.
- Brood is een grote bron van zout, daarom adviseren we zoutarm brood of zoutarme beschuiten. Bakt u zelf brood, dan kunt u zout uit het recept weglaten.
- Vermijd voedingsmiddelen met een hoog natriumgehalte:
 - ✓ gerechten en kant-en-klare maaltijden uit de handel, zoals soepen, sauzen, bereide maaltijden
 - ✓ vlees en vis uit blik, groenten uit blik of uit glazen blikken, tenzij er duidelijk vermeld wordt 'zonder toegevoegd zout' of 'verlaagd zoutgehalte'
 - ✓ gerookte vleeswaren
 - ✓ gerookte of gepekeld vissoorten
 - ✓ sterk gezouten kazen, smeerkaas en smeltkaas
 - ✓ aperitiefkoekjes, chips, gezouten nootjes, gezouten stokjes
 - ✓ soep uit pakjes, blik of diepvries
 - ✓ bouillonblokjes of kant-en-klare vleesextracten
 - ✓ gezouten waters met een natriumgehalte hoger dan 50 mg/l, bijvoorbeeld Vichy[®], Badoit[®] en Appolinaris[®] ...

FOSFOR

Een teveel aan fosfor in het bloed zorgt bij nierpatiënten voor problemen met de botten en een versnelde aderverkalking. Door een correcte inname van de voorgeschreven fosforbindende medicatie en de nodige voedingsaanpassingen probeert men het fosfor in het bloed onder controle te houden.

Dagelijks toegelaten hoeveelheid fosfor

Fosfor is een mineraal dat hoofdzakelijk aanwezig is in **eiwitrijke voedingsmiddelen** als vlees, vis, gevogelte, melk en melkproducten. Die voedingsmiddelen zijn echter onmisbaar om uw lichaam van voldoende eiwitten te voorzien.

Hou dus rekening met de toegelaten dagelijkse hoeveelheid fosforrijke levensmiddelen:

- 100 tot 125 g vlees of vis bij de warme maaltijd
- + 30 tot 50 g hartig beleg (vlees of vis of kaas of ei)
- + 1 melkproduct per dag (125 ml tot 150 ml)

Opgelet: deze hoeveelheden kunnen wel individueel aangepast worden.

Daarnaast is fosfor ook aanwezig in de voedingsmiddelen uit onderstaande lijst. U kunt ze best niet eten.

- X smeer- en smeltkazen(*)
- X orgaanvlees (bijvoorbeeld lever, nieren, zwezerik ...)
- X wild zoals fazant, patrijs en duif
- X schaal- en schelpdieren
- X gedroogde peulvruchten
- X volkoren producten, onder andere volkorenbrood, volle rijst, volkorendeegwaren
- X gedroogd fruit
- X muesli, havermout
- X noten en notenbereidingen, waaronder marsepein, frangipane en pindakaas
- X cacaohoudende producten zoals chocolade, pralines, chocopasta, cacaopoeder
- X melkpoeder
- X alle soorten cola en sommige andere frisdranken
- X bier (type abdijbier, trappist ...)

(*) Fosfor wordt om allerlei redenen toegevoegd door [de industrie](#). Pas daarom op voor toegevoegde fosforzuren en fosforzouten. U kunt ze op de verpakking terugvinden in de vorm van E-nummers (E338-E339-E341-E343-E450-E451-452-E541-E543-E544-E545-E546). Zo is E338 een fosforzuur dat men aan cola toevoegt, E451 is een fosforzout dat aan smeer- en smeltkaas wordt toegevoegd.

Ook via fosforbindende [medicatie](#) voorgeschreven door de arts, zal een deel van de fosfor verwijderd worden. Deze maatregel volstaat echter niet, waardoor het erg belangrijk is om ook de opname van fosfor via de voeding te beperken.

VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK

WATER EN ANDERE DRANKEN

Water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam en is een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De dagelijkse behoefte bedraagt in normale omstandigheden minstens 2,5 liter per dag, waarbij vaste voeding ongeveer 1 liter vocht aanbrengt. Bij een verminderde urineproductie is een beperking van de vochtinname echter noodzakelijk. Daarom drinkt u enkel wanneer u dorst hebt.

Laat u voor de vochtinname vooral leiden door uw dorstgevoel.



Opgelet, door een te hoge zoutinname krijgt u dorst!

Goede keuze	Te mijden
Alle watersoorten met een natriumgehalte (Na+) lager dan 50 mg/l	Alle watersoorten met een natriumgehalte (Na+) hoger dan 50 mg/l (zie verpakking)
Koffie, cafeïnevrije koffie	Vruchtensappen
Thee	Groentesappen
<u>Beperkt toegelaten:</u> Lightfrisdranken (max. 0,5 l/dag), geen cola	Cola, cola light/zero
Bier (type pils), wijn (opletten voor hypo's)	Abdijbier, trappist



GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen.



Brood en graanproducten

Goede keuze	Te mijden
Zoutarm, wit of lichtbruin brood: gekocht of zelfbereid	Alle soorten brood met zout
Zoutarme beschuiten	Broodmixen
Zoutarme broodjes	Koffiekoeken
Rijst en deegwaren:	Cakemeel en andere gekochte deegmengsels voor de bereiding van gebak en koekjes
witte varianten	Volkoren deegwaren
Couscous	Volle of bruine rijst
Aardappelzetmeel, griesmeel, alle bindmiddelen	Tarwekorrels
Tarwebloem, maïzena, tapioca	Paneermeel
puddingpoeder	Ontbijtgranen, muesli, haver-vlokken
	Zelfrijzende bloem: bekijk de verpakking

Aardappelen

Goede keuze	Te mijden
Aardappelen zonder zout bereid: gekookt, puree, 1 x/week gebakken aardap- pelen of zelfgemaakte frieten in toegelaten oliesoort	Chips Aardappelbereidingen met zout Instantpuree Kant-en-klare aardappelkro- ketten of aardappelbereidingen Diepvriesfrieten

GROENTEN EN FRUIT

Goede keuze	Te mijden
Alle verse groenten Zoutarme groenteconserven Zoutarme, niet-bereide diepvriesgroenten Vers fruit, diepvriesfruit, ingeblikt fruit (in eigen nat of op water)	Groenteconserven met zout Bereide groentegerechten Diepvriesstoomzakjes Groentesap Gedroogde peulvruchten Alle gezouten en niet-gezouten noten Gedroogd en gekonfijt fruit Ingeblikt fruit op siroop



SOEP

Goede keuze	Te mijden
Zelfbereide soepen zonder zout <i>Opgelet: zoutarme bouillonblokjes zijn meestal rijk aan kaliumchloride en beperkt u daarom beter tot een minimum.</i>	Soep met zout bereid Kant-en-klare soep, soep in blik, soep in pakjes Gewone bouillonblokjes, -korrels, -poeder Soep op basis van gedroogde peulvruchten

MELK, MELKPRODUCTEN, KAAS EN EIEN

! Maximum één melkproduct van maximum 150 ml per dag.



Melk en melkproducten

Goede keuze	Te mijden
Magere of halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt (zonder suiker) Pudding van magere of halfvolle melk zonder suiker Sojamelk natuur Sojaroom	Volle melk Alle gesuikerde en/of volle melkproducten Melkpoeder Slagroom, koffieroom, gecondenseerde melk Chocolademelk

Kaas

Kaas bevat eiwitten, calcium, maar jammer genoeg ook veel fosfor, zout en vet. Daarom is het belangrijk om een juiste keuze te maken en het gebruik van kaas te beperken. Als u kaas eet, kies dan altijd voor de minder fosforrijke en minder gezouten soorten. Doorgaans hebben verse, zachte en halfzachte kazen een lager fosforgehalte dan vaste kazen, smeltkazen en smeerkazen. Ook het zoutgehalte van kazen kan sterk variëren. Vraag de merkenlijst aan de diëtiste.

Eieren

Vooral de eidooier bevat veel fosfor, beperk daarom het gebruik van eidooiers tot twee keer per week (bereidingen inbegrepen).



Goede keuze	Te mijden
Wit van ei	Eidooier: meer dan twee per week

VLEES, WILD EN GEVOGELTE



Goede keuze	Te mijden
<p>Max. 100 tot 125 g vlees of gevogelte of vis bij de warme maaltijd</p> <p>Gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel</p> <p>Paardenvlees</p> <p>Mager tot gemiddeld vet en ongezoeten vlees:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rund: biefstuk, tournedos, entrecôte, rosbief, stoofvlees, schenkel (zonder merg), américain (onbereid) • kalf: oester, lapjes, gebraad, schenkel, kotelet • varken: haasje, mignonette, gebraad, filet kotelet • lam: filet, oester <p>Vleesvervanger: niet-bereide tofu, tempeh, quorn</p> <p>Als beleg: max. 50 g/dag afwisselend met kaas, vis, eieren</p> <p>Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenwit, kalkoengebraad, ontvette ham, gebakken rosbief, varkens- of kalfsgebraad, zelfbereid vleesbrood, zelfbereide filet américain, zelfbereide kipsla</p> <p><i>Opmerking: altijd de vetranden verwijderen</i></p>	<p>Vet vlees: vet varkensvlees, lams- en schapenvlees</p> <p>Wild: fazant, duif, patrijs, eend</p> <p>Orgaanvlees: nieren, lever en hersenen</p> <p>Sojaburger, seitan</p> <p>Gerookte vleeswaren</p> <p>Bereide vleeswaren: salami, gehakt, worstsoorten, vleespasteien, salades, corned beef ...</p> <p>Vleesconserven</p>

VIS, SCHAALDIEREN EN SCHELPDIEREN



Goede keuze	Te mijden
<p>Maximum 100 tot 125 g vlees of gevogelte of vis bij de warme maaltijd</p> <p>Alle verse vissoorten zonder zout bereid of zoutarme diepvriessoorten Zoutarme visconserven</p> <p><i>Eet minstens 2x/week vis, waarvan max. 1x/week een vette vissoort</i></p>	<p>Gemarineerde, gepekeld, gerookte of gekochte gestoomde vis</p> <p>Alle haringsoorten</p> <p>Visconserven met zout: zalm in blik, ansjovis, sardienen, pilchards</p> <p>Alle schaal- en schelpdieren: garnalen, krab, kreeft, mosselen, oesters ...</p> <p>Alle bereide vis in de handel: vis in gelei, vissalade, gepaneerde vissoorten (ook diepvriessoorten)</p>

VETSTOFFEN

Goede keuze	Te mijden
<p>Zoutarme margarine, minarine en (vloeibare) bakmargarine met weinig verzadigde vetten</p> <p>Olijf-, arachide-, raapzaad-, maïs-, soja-, zonnebloem-, noten-, druivenpit-, saffloer-, sesam-, lijnzaad-, koolzaadolie</p>	<p>Alle andere margarines, minarines, bak- en braadmargarines</p> <p>Reuzel, rundvet, boter, lightboter, halfvolle boter, cholesterolarme boter</p> <p>Boter met olijfolie</p>

Goede keuze	Te mijden
<p>Frituurolie Vloeibaar frituurvet <i>Opmerking: niet boven de 180°C verwarmen, de olie om de 5 à 6 beurten verversen</i></p> <p>Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings en slasaus met toegelaten oliesoort en zonder zout Gekochte zoutarme dressing</p>	<p>Margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g Kokosvet, kokosolie, palmpitolie Vast frituurvet Gewone mayonaise en slasauzen</p>



SUIKER, ZOET BROODBELEG EN SNOEPGOED

Goede keuze	Te mijden
<p>Kunstmatig zoetmiddel Zelfbereide of gekochte confituur met verlaagd suikergehalte Zelfbereide of gekochte vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker Zelfbereid gebak met aangepaste vetstof en kunstmatig zoetmiddel (zonder noten, chocolade of gedroogd fruit) Gelatinesnoepjes (bijvoorbeeld gummibeertjes), pepermunt, zuurtjes, kauwgum ... met kunstmatige zoetstoffen</p>	<p>Witte en bruine suiker Gewone confituur, honing, siroop, peperkoek Chocolade, chocoladekorrels, chocoladepasta, chocoladevlokken, cacao poeder Cakemeel en andere gekochte deegmengsels voor de bereiding van gebak en koekjes Koekjes en gebak met chocolade, noten en gedroogd fruit Snoep met chocolade/noten Roomijs/fruitsorbet Drop Popcorn Marsepein, nougat, frangipane</p>

UW DAGELIJKS MENU

ONTBIJT

- ✗ Zoutarm brood, wit of lichtbruin of zoutarme beschuiten of zoutarme broodjes
- ✗ Smeren met zoutarme dieetminarine
- ✗ Zoete toepijs: confituur met verlaagde suiker
- ✗ Fruitsoorten: vers fruit of opgelegd fruit zonder suiker of fruitmoes zonder suiker
- ✗ Drank: koffie en thee (eventueel met zoetstof en een scheutje melk)

WARME MAALTIJD

Alles bereiden zonder zout.

- ✗ Soep
- ✗ 100 tot 125 g mager vlees of vis of gevogelte
- ✗ 1 portie groenten
- ✗ 1 portie gekookte aardappelen
 - Of puree zonder melk of eieren
 - Of gebakken aardappelen
 - Of frieten in toegelaten olie
 - Of rijst
 - Of deegwaren
- ✗ Alles bereiden met een zoutarme bak- en braadmargarine of goede oliesoort.
- ✗ Vleessaus

- X Drank: water of mineraalwater of lightlimonade (geen cola)
- X Nagerecht: 1 stuk fruit of 1 potje magere yoghurt zonder suiker of zelfbereide pudding zonder suiker (max. 1 melkproduct/dag van max. 150 ml)

BROODMAALTIJD

- X Zoutarm brood, wit of lichtbruin of zoutarme beschuiten of zoutarme broodjes
- X Smeren met zoutarme dieetmargarine
- X Zoutarm beleg: 50 g magere vleessoorten zoals rosbief, kalfsgebraad, zelfbereid kalfsbrood, zelfbereide filet americain, kipfilet, kalkoenham, ontvette ham ...
Of 50 g vis (zowel vette of magere vis) of zoutarme visconserven
Of 50 g magere verse kaassoorten met minder zout of magere witte kaas
Of 1 ei (gebakken of gekookt, max. 2/week)
- X Drank: koffie of thee (eventueel met zoetstof en een scheutje melk)
- X Nagerecht: een stuk fruit of 1 potje magere yoghurt zonder suiker of zelfbereide pudding zonder suiker (max. 1 melkproduct per dag van max. 150 ml)



Opmerking: confituur met verlaagd suikergehalte mag u tijdens elke broodmaaltijd extra gebruiken.

GEZOND KOKEN MET KRUIDEN EN SPECERIJEN

SPECERIJEN, SMAAKSTOFFEN EN SAUSEN

Goede keuze	Te mijden
Alle verse, gedroogde of diepgevroren kruiden zoals ui, azijn, citroen, bieslook, kaneel, kerrie, kruidnagel, laurier, knoflook, tijm, rozemarijn, basilicum, nootmuskaat, oregano, paprika, peper, peterselie, sterkers, vanillestokjes, waterkers ... Zoutarme kruidenmengsels Zoutarme mosterd, zoutarme ketchup	Keukenzout, zowel afzonderlijk als bij bereidingen Alle vervangzouten Zeezout, jodiumzout Gewone kruidenmengsels, gewone mosterd, Engelse saus, gewone ketchup, pickles, selderijzout, sambal, zilveruitjes of andere groenten 'in het zuur'

BOUILLON

1 ui, 2 wortelen, 1 kleine selder, 1 kleine prei, laurierblad, tijm, kruidnagel

SOEPEN

Basilicum, bieslook, laurier, lavas, look, marjolein, peterselie, kervel, saffraan, ui, peper, salie, tijm

AARDAPPELEN

Gekookt:

ui of laurierblad meekoken, afgewerkt met verse peterselie

Puree:

peper, nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook

In de schil gekookt:

kruidenkward (magere witte kaas met verse kruiden zoals peterselie, kervel, ui, bieslook, dille, bernagie, citroenmelisse)

Gebakken:

in olijfolie met ui, peper

RIJST

Kerrie, ui, peterselie, saffraan

DEEGWAREN

Basilicum, oregano, look, paprika, lavas, tijm, salie

GROENTEN

Rauw:

Vinaigrette UZ Leuven

3 eetlepels olie (zonnebloem, maïskiem, saffloer)

1 eetlepel azijn

1 koffielepel zoutarme mosterd

1 eetlepel fijngehakte ui

Peper

Peterselie

Eventueel tuinkruiden (peterselie, dille, kers, kervel, bieslook, zuring,

bernagie, pimpernel)

Ingrediënten mixen en aanlengen met een gelijke hoeveelheid water.

yoghurtsaus

1 eetlepel olie

3 eetlepels magere yoghurt

1 eetlepel citroensap

Peper

Dille

Gestoofd:

ui, tijm, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, nootmuskaat, kruidnagel, look, peper

VLEES

Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, rozemarijn, tijm, nootmuskaat, kerrie, paprika, peper, look, kruidnagel

VIS

Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel

Court-bouillon:

azijn, citroen, laurierblad, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen

GEVOGELTE

Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look

SALADES

Bernagie, peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look

SAUZEN

Tomatensaus:

peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier

Provençalse saus:

lavas, tijm, salie, rozemarijn

Oosterse saus:

gember, kerrie, cayennepeper

Bechamel:

peper, nootmuskaat, peterselie

NAGERECHTEN

Saffraan, kaneel, vanille, kruidnagel, anijs

MEER INFORMATIE

Hebt u nog vragen of wenst u meer informatie?
Bel dan gerust naar de afdeling klinische voeding:
tel. 016 34 14 60 of 016 34 10 85.

© november 2013 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld de dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700452.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

