

Chronisch nierlijden: begrijpen en behandelen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
FUNCTIE VAN DE NIEREN	4
Waar liggen de nieren?	
Waarvoor dienen de nieren?	
EVOLUTIE VAN DE NIERZIEKTE	8
Achteruitgang van de beschadigde nier	
Regelmatige bloed- en urineanalyse	
SYMPTOMEN BIJ EEN SLECHTE NIERFUNCTIE	9
Vermoeidheid	
Misselijkheid	
Oedemen en kortademigheid	
Jeuk	
Rusteloze benen	
Depressie	
Pijn	
Verminderde seksualiteit	
WAT KUNT U ZELF DOEN OM DE ACHTERUITGANG VAN UW NIERFUNCTIE TE VERTRAGEN?	19
Juiste medicatie-inname	
Goede bloeddrukcontrole	
Beperkte zoutinname	
Gezond lichaamsgewicht	
Voldoende lichaamsbeweging	
Rookstop	
Meer weten over chronisch nierlijden en een gezonde levensstijl	
MYNEXUZHEALTH-WEBTOEPASSING	28
CONTACTGEGEVENS PREDIALYSETEAM	28

Als de nieren minder goed werken, kunnen verschillende gezondheidsproblemen optreden. Daarom is een goede opvolging enorm belangrijk. Wanneer de nierspecialist vaststelt dat de nierfunctie aanzienlijk verminderd is, meestal rond 20 tot 25% van het normale functioneren, brengt de specialist u in contact met de verpleegkundigen.

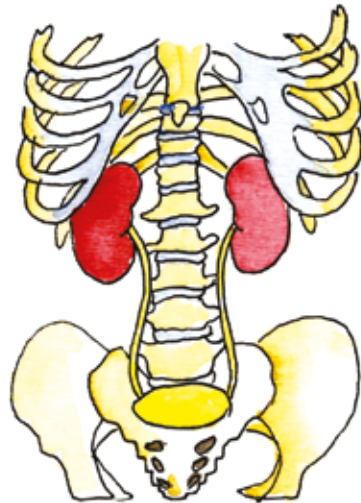
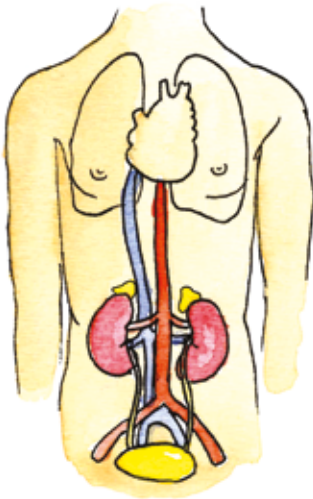
Zij geven u informatie over de nierwerking en niersparende maatregelen. Samen met u bekijken ze welke maatregelen u zelf kan nemen om de achteruitgang van de nierfunctie zo veel mogelijk te voorkomen.

De informatie in deze brochure is algemeen en aanvullend op deze individuele begeleiding.

FUNCTIE VAN DE NIEREN

WAAR LIGGEN DE NIEREN?

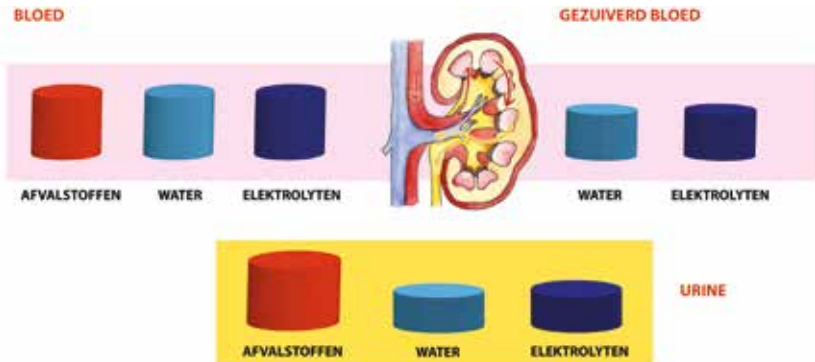
De nieren hebben de grootte van een vuist en bevinden zich onder de ribben achter in de buikholte. Ze zijn verbonden met de bloedbaan. De slagader brengt het bloed naar de nieren, waar het gefilterd wordt. Via de ader wordt het gezuiverde bloed terug naar de organen in het lichaam gebracht. De nieren zijn via de urinewegen verbonden met de blaas.



WAARVOOR DIENEN DE NIEREN?

Nieren verwijderen afvalstoffen en regelen de vocht- en elektrolytenbalans

Vanuit de voeding en door afbraakprocessen in het lichaam komen afvalstoffen in het bloed terecht. Dit bloed wordt in de nieren gefilterd. Via de urine wordt het teveel aan vocht en afvalstoffen verwijderd. De nieren zorgen ook voor de optimale lichaamssamenstelling van de elektrolyten in het lichaam (natrium, kalium, fosfor, calcium ...).

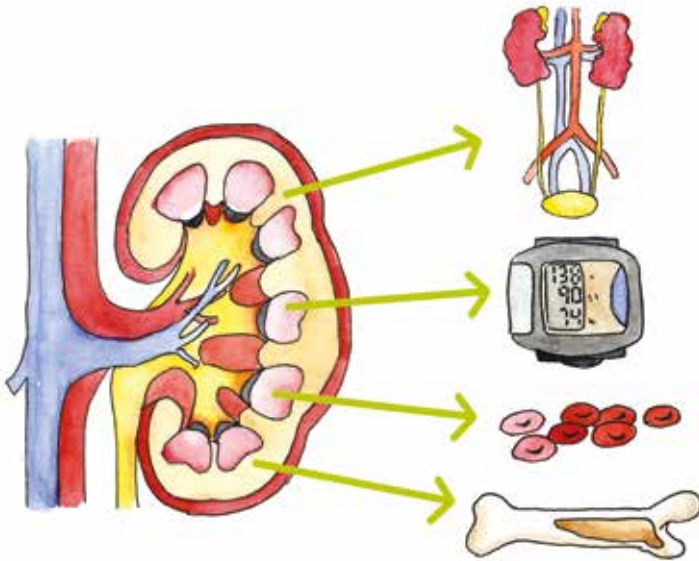


Andere functies van de nier

- De nieren helpen bij het regelen van de bloeddruk. Ze zorgen voor een evenwicht tussen water en zout en voor de productie van een aantal hormonen die de **bloeddruk** regelen.

→ Bij chronisch nierlijden is die functie verstoord: de nieren houden het zout en het water vast, het vochtvolume in het lichaam neemt toe en de druk in de bloedvaten stijgt. Op die manier ontstaat hoge bloeddruk of

hypertensie. Daarnaast leidt hoge bloeddruk tot verdere nierfunctieachteruitgang en is het een belangrijke risicofactor voor hart- en vaataandoeningen. Het is daarom belangrijk dat de bloeddruk goed geregeld wordt.



- De nieren maken het hormoon **erythropoëtine (EPO)** aan, wat nodig is om het beenmerg te stimuleren tot de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof, de brandstof van ons lichaam, naar alle organen. Die zuurstof hebt u nodig om u fit en actief te voelen.
 - Nieren die niet goed meer werken, scheiden minder erythropoëtine af. Vandaar dat patiënten met chronisch nierlijden vaak bloedarmoede krijgen. Dit veroorzaakt een zwaktegevoel en vermoeidheid.
- De nieren dragen bij tot de handhaving van een optimaal **calcium- en fosforgehalte** in het bloed. Calcium is nodig voor

de opbouw van het skelet en speelt een rol bij de werking van het hart en het zenuwstelsel. Fosfor is een afbraakproduct van eiwitten. Een hoog fosforgehalte in het bloed onttrekt calcium aan het bot en leidt tot verkalking van de bloedvaten.

De nier zorgt voor de activering van **vitamine D**. Geactiveerd vitamine D bevordert de opname van calcium uit de voeding door de darmen. Op die manier dragen de nieren bij tot het gezond houden van het bot.

- Nierlijden gaat gepaard met een verstoorde botstofwisseling, wat kan leiden tot een verhoogd risico op botbreuken.
- De nieren regelen de **zuurtegraad** van het lichaam.
 - Bij een slechte nierfunctie worden zuren moeilijker verwijderd, wat leidt tot verzuring van het lichaam. Dit is schadelijk voor de botten en de resterende nierfunctie.

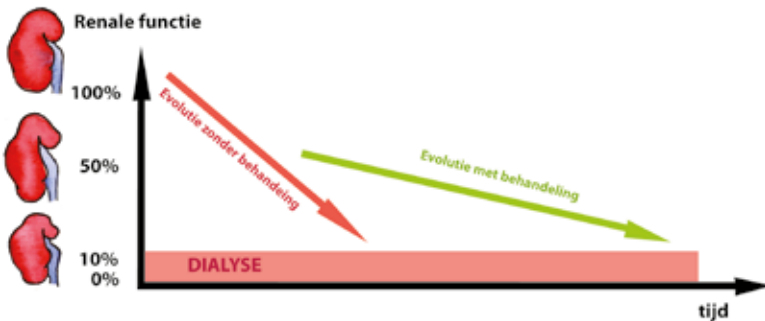
Als de nieren falen, vindt er een opstapeling van vocht en afvalstoffen plaats. De bloeddruk geraakt ontregeld, wat zich meestal uit in verhoogde bloeddruk of hypertensie. Er kan bloedarmoede ontstaan door een verminderde aanmaak van erythropoëtine én botontkalking door een ontregelde opname van calcium. Uiteindelijk treedt er verzuring van het bloed op.

Als u in de toekomst dialyse nodig hebt, zal de dialysebehandeling ervoor zorgen dat een deel van de afvalstoffen en het overtollig vocht verwijderd worden. De overige functies van de nier worden zo goed mogelijk met medicatie onder controle gehouden.

EVOLUTIE VAN DE NIERZIEKTE

ACHTERUITGANG VAN DE BESCHADIGDE NIER

Een **goede opvolging** bij een verminderde nierfunctie is van cruciaal belang. De nierfunctie van patiënten die zich laten behandelen gaat trager achteruit dan die van personen die zich niet laten behandelen. Nierproblemen moeten dus tijdig door de nierspecialist opgevolgd worden **om verdere achteruitgang te voorkomen en de dialysebehandeling zo lang mogelijk uit te stellen.**



Bij chronisch nierlijden treedt er een geleidelijke achteruitgang van uw nierfunctie op. In het beginstadium verloopt de ziekte vaak zonder duidelijke klachten. Toch kunnen er al heel wat verwickelingen optreden, zoals een verhoogd risico op hart- en vaatandoeningen, botontkalking en stoornissen van het zenuwstelsel. Vandaar dat het belangrijk is om de behandeling, onder andere op basis van dieet en medicatie, goed op te volgen. Het is meestal pas in een eindstadium van de nierziekte dat er klachten optreden.

Als die klachten niet langer met medicatie of dieet kunnen behandeld worden, is een nierfunctievervangende behandeling nodig.

REGELMATIGE BLOED- EN URINEANALYSE

Om de evolutie van de nierfunctie op te volgen, worden uw bloed en urine regelmatig gecontroleerd op de aanwezigheid van afvalstoffen, zoals creatinine. Creatinine is een afbraakproduct van de spieren. Wanneer de nierfunctie vermindert, stijgt het creatininegehalte in het bloed. Om de eigenlijke filterfunctie (creatinineklaring) van de nieren te meten, vergelijken we de hoeveelheid creatinine die uitgescheiden wordt in de urine met het creatininegehalte in het bloed. U moet daarom bij elke consultatie een **24-uur-urinedebiet meebrengen** en een **bloedstaal laten afnemen**. Deze creatinineklaring geeft, rekening houdend met uw leeftijd en geslacht, een schatting van het percentage dat de nieren nog werken.

Het bloed wordt ook elke keer gecontroleerd op hemoglobine en ijzer – in het kader van bloedarmoede – en elektrolyten zoals kalium.

SYMPTOMEN BIJ EEN SLECHTE NIERFUNCTIE

Wanneer uw nierfunctie achteruitgaat, kunnen zich afvalstoffen en vocht opstapelen. Daardoor raken uw bloedwaarden ontregeld en kunt u klachten ervaren. Het is belangrijk om die klachten tijdig te herkennen en te melden aan uw arts, zodat de arts uw behandeling kan aanpassen als dat nodig is.



X hoge bloeddruk

X ernstige vermoeidheid, concentratieproblemen en algemene verzwakking



X verminderde eetlust, misselijkheid en braken

X jeuk, hoofdpijn, slecht ruikende adem



X gezwollen handen en voeten en eventueel kortademigheid (vooral bij het plat liggen)



X bleke gelaatskleur

X spierkrampen, rusteloze benen

Wat als de nieren niet goed meer werken?

- X Bij chronisch nierlijden stapelen afvalstoffen zich op en kunnen de elektrolyten uit balans geraken. Dit kan leiden tot klachten van **vermoeidheid, concentratieproblemen, eetlustvermindering, misselijkheid of braken, krampen en jeuk**. Verstoring van de elektrolytenbalans kan gevaarlijk zijn voor het hart. Wanneer de nieren minder goed werken, is het belangrijk om de **inname van afvalstoffen uit de voeding** te beperken. In dat geval zal uw arts u aanraden om bepaalde voedingsmiddelen te beperken. De diëtiste zal u daarover praktisch advies geven.

X Bij een belangrijke vermindering van de nierwerking wordt **overtollig vocht** soms niet voldoende verwijderd. Dan zal u veel minder plassen en wordt het vocht opgestapeld in hart en bloedvaten. Als het hart en de bloedvaten te veel belast worden, kan u last krijgen van **kortademigheid of gezwollen enkels**. Vandaar dat het belangrijk wordt om – op het moment dat u bijna niet meer plast – uw **vochtinname** te **beperken**. Dit wordt individueel bepaald door de arts.

VERMOEIDHEID

Veel mensen met een verminderde nierfunctie voelen zich vermoeid of geven aan weinig energie te hebben. Vermoeidheid kan al in een vroeg stadium ontstaan, ook als de nierfunctie nog redelijk goed is. Als de nierfunctie afneemt, neemt de vermoeidheid toe. Door rust of slaap is die vermoeidheid niet altijd te verhelpen.

Vermoeidheid is een klacht met veel gevolgen voor het dagelijks leven. Misschien kunt u niet meer doen wat u gewoon was te doen. Ook kunt u te maken krijgen met onbegrip. Andere mensen zeggen misschien dat iedereen wel eens moe is, of dat u een keer vroeg onder de wol moet kruipen.

Mogelijke oorzaken van vermoeidheid bij nierlijden

- ✓ **Bloedarmoede:** bij nierschade ontstaat vaak bloedarmoede, meestal door een tekort aan ijzer. Vermoeidheid is één van de symptomen van bloedarmoede.
- ✓ **Afvalstoffen in het bloed:** wanneer de nieren niet goed meer werken, blijven er veel afvalstoffen achter in het lichaam. Daardoor raakt het lichaam langzaam vergiftigd en moet het steeds harder werken om te blijven functioneren. Er ontstaat vermoeidheid.
- ✓ **Vochtophoping:** vaak gaat het lichaam vocht vasthouden. Dat is zwaar voor het lichaam en leidt tot vermoeidheid.
- ✓ **Slecht slapen:**
 - Bij nierschade komen klachten voor zoals jeuk, tintelingen en spierkrampen in de benen of de vingers. Die kunnen u uit uw slaap houden.
 - Ook slaapapneu komt veel voor. Bij slaapapneu slaapt u niet diep genoeg. Door het slechte slapen voelt u zich overdag vermoeid.
 - Vaak ontstaat slapeloosheid in een stresserende periode waarin u zich bijvoorbeeld zorgen maakt over de toekomst.
- ✓ **Verminderde conditie:** het kan zijn dat u door uw ziekte of eventuele ziekenhuisopnames uit conditie bent geraakt.
- ✓ **Bijwerking van medicijnen**

Daarnaast is een goede nachtrust belangrijk om vermoeidheid tegen te gaan. Er zijn heel wat tips voor een goede nachtrust. Medicatie is meestal niet nodig.

Tips voor een goede nachtrust

- Vermijd opwekkende middelen zoals cafeïne, alcohol of nicotine.
- Vermijd intensieve lichaamsbeweging net voor u gaat slapen.
- Ga niet met een hongergevoel of een overvolle maag naar bed.
- Neem uw tijd om de overgang van dag naar nacht te maken. Bouw een routine op met activiteiten die u elke avond uitvoert voor het slapengaan, bijvoorbeeld rustige muziek of een warm bad. Zo bereidt uw lichaam zich voor op de komende nacht. Ga enkel slapen wanneer u echt moe bent.
- Behoud de slaapkamer alleen voor slapen en seks.
- Vermijd licht, geluid (computer, tv) en extreme temperaturen in de slaapkamer.
- Draai de wekker van u weg.
- Als u na 30 minuten nog niet slaapt, sta dan op en verlaat de kamer.
- Sta op regelmatig uren op, zowel op werkdagen als tijdens weekends of vakantie.
- Slaap niet overdag.

Meer info: www.uzleuven.be/insomnia

MISSELIJKHEID

Door een opstapeling van afvalstoffen in het bloed kunt u een beperkte eetlust ervaren, misselijk worden of braken en een slechte adem krijgen.

Tips die kunnen helpen bij misselijkheid:

- Eet in een rustige omgeving zonder sterke geuren.
- Vermijd sterk gekruid en vet eten.
- Kies voor gewone droge voeding zoals toast, beschuiten of rijst.
- Gember helpt tegen misselijkheid en vindt u in thee, koekjes of tabletten/pillen.
- Eet op momenten dat u niet misselijk bent.
- Vraag iemand anders om de maaltijd klaar te maken.
- Ga niet onmiddellijk liggen na het eten.
- Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- Vraag uw arts naar een middel tegen misselijkheid.

Tips die kunnen helpen bij een beperkte eetlust:

- Neem kleine porties en eet bijvoorbeeld elke 2 tot 3 uur.
- Eet grotere porties wanneer uw eetlust beter is.
- Eet samen met familie of vrienden.
- Drink niet tijdens de maaltijd: zo vermijdt u een vol gevoel tijdens het eten.
- Vraag de diëtiste eventueel om een voedingssupplement.
- Praat met uw zorgverlener als u vaak last hebt van constipatie.

OEDEMEN EN KORTADEMIGHEID

Als gevolg van een opeenstapeling van vocht bij een verminderde nierfunctie kunt u last krijgen van gezwollen handen en voeten en/of kortademigheid. Als u daar [dagelijks hinder](#) van ondervindt of [kortademigheid neemt toe](#), [neem dan contact op met uw huisarts](#).

Tips die kunnen helpen om kortademigheid ten gevolge van vochttopstapeling te voorkomen:

- Vermijd toegevoegd zout.
- Vermijd suikerhoudende dranken, alcohol of koffie.
- Drinkt u niet graag puur water? Probeer eens een paar blaadjes munt of een schijfje citroen of appelsien toe te voegen aan het water.
- Beweeg voldoende.
- Draag steunkousen.
- Massage of wisselbaden verbeteren de circulatie en verminderen de vochttopstapeling.

JEUK

Jeuk kan veroorzaakt worden door een droge huid of een allergie. Het kan ook voorkomen bij chronisch nierlijden als gevolg van een opstapeling van afvalstoffen. Jeuk kan zich beperken tot één of meerdere plaatsen van het lichaam of zich verspreiden over heel het lichaam. Dat kan gepaard gaan met een rode, droge of gebarsten huid en vlekjes of blaasjes. Meestal zijn er geen zichtbare veranderingen van de huid. De jeuk kan lang aanhouden en intens zijn. Vaak wordt het 's nachts erger. Hoe meer u krabt, hoe meer jeuk u krijgt. Het kan moeilijk zijn die vicieuze cirkel te doorbreken, maar aanhoudend krabben verhoogt het risico op huidletsels en/of huidontsteking.

Tips die kunnen helpen bij jeuk:

- Gebruik lauw water en zo min mogelijk zeep als u een bad neemt. Gebruik eventueel een zeep voor droge huid.

- Gebruik olie om u te wassen en hydrateer de huid binnen de 10 minuten na een bad of douche met een vochtinbrengende crème.
- Vermijd het dragen van ruwe stoffen, bijvoorbeeld wol.
- Gebruik een mild wasmiddel voor uw kleren en lakens en spoel ze goed uit.
- Houd uw vingernagels kort en schoon en probeer niet te krabben.
- Houd uw huis koel en vochtig, verlucht regelmatig, zeker in de winter.
- Bespreek andere opties, zoals medicatie, met uw behandelende arts.

RUSTELOZE BENEN

Rusteloze benen of het Restless Legs Syndrome kan een probleem vormen bij mensen met chronisch nierlijden. U ervaart dan een onbedwingbare drang om de benen te bewegen omdat u een vervelende kriebelende sensatie voelt tijdens het stilzitten of liggen. De symptomen nemen toe naarmate de dag vordert en zijn 's nachts het ergst. Omdat u het gevoel hebt dat u uw benen moet bewegen, slaapt u slecht en bent u overdag vermoeid.

Tips die kunnen helpen om rusteloze benen te voorkomen:

- Vermijd koffie, alcohol en nicotine.
- Wandel regelmatig rond en stretch uw benen.
- Probeer dagelijks wat lichaamsbeweging te doen. Actief blijven helpt voor een goede nachtrust. Zoek activiteiten die u leuk vindt of die passen in uw dagelijks leven.
- Probeer activiteiten uit die uw mentale alertheid stimuleren, zoals een kruiswoordpuzzel.
- Bespreek andere opties, zoals medicatie, met uw behandelend arts.

Tips die kunnen helpen om het ongemak van rusteloze benen te verminderen:

- Leg een warme doek of kruik tegen uw benen of neem een warme douche of bad. Soms helpt een koel bad of kompres ook.
- Stretch of masseer uw voet met uw handen.
- Luister naar rustige, relaxerende muziek en zoek afleiding (bijvoorbeeld een kruiswoordpuzzel, sociale contacten).
- Ga ook eens kijken bij de tips voor een goede nachtrust.

Meer info:

→ www.uzleuven.be/insomnia

→ www.uzleuven.be/restless-legs-syndroom

DEPRESSIE

Iedereen ervaart wel eens een moeilijkere periode, maar op het moment dat u te horen krijgt dat uw nieren niet goed functioneren en dat er op termijn waarschijnlijk een dialysebehandeling nodig zal zijn, staat de wereld even stil. De volgende adviezen kunnen helpen om hiermee om te gaan of wat spanning los te laten.

Tips die kunnen helpen

- Praat over uw gevoelens, ervaringen en frustraties. U staat er niet alleen voor, ook al voelt dat soms wel zo.
- Maak tijd voor plezier, ontspanning en afleiding.
- Werkt u nog? Bespreek met uw leidinggevende wat een goede balans is. Overleg met de sociaal werker hoe u werk en behandeling het best kunt combineren.

- Geef uw activiteiten niet op. Pas ze aan of doe het wat rustiger aan als het niet gaat. Maar pak de activiteit weer op als het beter gaat.
- Kijk naar wat nog wel kan.
- Zoek vervanging voor activiteiten die niet meer lukken.
- Ga na wat u motiveert om de voorschriften en een gezonde leefstijl vol te houden.

Vraag gerust hulp aan de zorgverleners, familie en vrienden.

PIJN

Pijn is een complex gegeven en wordt door iedere persoon anders ervaren. Alleen u kunt vertellen of u pijn hebt en hoe erg die pijn is. Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn ze hebben. Dat is normaal, iemand anders kan uw pijn niet voelen. Het geven van een pijnscore kan daarbij helpen.

Meer info: www.uzleuven.be/pijn

Laat tijdig weten aan een hulpverlener als u pijn heeft: wacht daar niet mee tot de momenten dat er expliciet naar gevraagd wordt.

VERMINDERDE SEKSUALITEIT

Seksuele problemen komen vaak voor bij mensen met chronisch nierlijden. Spreek erover met de verpleegkundige, nefroloog of uw huisarts. Zij kunnen u naar de juiste zorgverlener verwijzen.

Meer info: vraag de brochure 'Nierlijden en seksualiteit' aan de verpleegkundige of lees ze na op www.uzleuven.be/brochure/700842.

WAT KUNT U ZELF DOEN OM DE ACHTERUITGANG VAN UW NIERFUNCTIE TE VERTRAGEN?

Medicatie, goede bloeddrukcontrole en een gezonde levensstijl kunnen de achteruitgang van uw nierfunctie vertragen en de verwickelingen van nierlijden beperken.

JUISTE MEDICATIE-INNAME



Onderstaande medicatie wordt vaak voorgeschreven ter ondersteuning of behandeling van de verminderde nierfunctie. Daarom is het belangrijk om de medicatie die de nierspecialist voorschrijft correct in te nemen. Wanneer een andere arts medicatie voorschrijft, vermeld dan altijd uw nieraandoening.

Bepaalde geneesmiddelen, zoals ontstekingsremmers, sommige antibiotica en contraststoffen, moeten zo veel mogelijk vermeden worden om uw nieren te sparen.

X **Bloeddrukverlagende geneesmiddelen** zijn een noodzakelijke aanvulling – naast een zoutarm dieet – om verhoogde bloeddruk te behandelen. Er zijn verschillende soorten geneesmiddelen beschikbaar. De plasmiddelen (diuretica) hebben een aparte plaats, omdat ze niet alleen de bloeddruk verlagen, maar ook de vochttopstapeling verminderen.

- X **Fosfaatbinders**, bijvoorbeeld calciumcarbonaat, magnesiumcarbonaat of calciumacetaat (Renepho®), zorgen ervoor dat fosfor niet in de bloedbaan terechtkomt. Fosfor is een afbraakproduct van de eiwitten uit onze voeding. U moet dus fosfaatbinders bij de maaltijd innemen om het fosfor in de darmen te binden aan calcium, zodat het met de stoelgang uit het lichaam verwijderd wordt.
- X **Natriumbicarbonaat** regelt de zuurtegraad van het bloed en moet minstens een uur voor of na de maaltijd ingenomen worden.
- X **Erytropoëtine (EPO)** is nodig om de aanmaak van rode bloedcellen te stimuleren. Zo verbetert bloedarmoede en vermoeidheid. Om dit optimaal te doen werken, wordt het vaak gecombineerd met ijzerpreparaten.
- X **Calcium en vitamine D** beschermen het bot en de bloedvaten.

Er zijn verschillende redenen waarom het voor u moeilijk kan zijn om uw medicatie in te nemen: u ervaart nevenwerkingen, het tijdstip van inname komt ongelegen of u begrijpt niet waarom u de medicatie moet nemen. Als u een andere dosis neemt of uw medicatie helemaal niet neemt, kan dat uw bloedwaarden of urinetesten beïnvloeden, waardoor uw arts de medicatie zal aanpassen. Om de medicatie optimaal te doen werken, is het belangrijk om die problemen te bespreken met uw arts en samen naar oplossingen te zoeken.

Als u medicatie zonder voorschrift of natuurgeneesmiddelen wilt innemen, kunt u dit het best eerst bespreken met uw arts.

Tips

- ✓ Het gebruik van een **pillendoos** kan u helpen om uw medicatie op voorhand klaar te zetten en niet te vergeten.
- ✓ Denk eraan om voldoende medicatie mee te nemen **wanneer u ergens naartoe gaat**.
- ✓ Een **alarm of app** op uw GSM of een wekker kan u helpen om uw medicatie op het juiste tijdstip in te nemen.
- ✓ Kijk regelmatig na of u voldoende medicatie in **voorraad** heeft.

GOEDE BLOEDDRUKCONTROLE

Zoals eerder vermeld is een goede bloeddrukregeling van groot belang om een verdere achteruitgang van uw nierfunctie te vermijden en om uw risico op hart- en vaataandoeningen te verminderen. Een hoge bloeddruk verhoogt de druk in de kleine bloedvaten en filters van de nieren, waardoor die sneller verslijten. Door regelmatig zelf uw bloeddruk te meten en te noteren, kan uw arts op basis van uw waarden de gepaste behandeling opstellen.

Regelmatig controleren en noteren van de bloeddruk is belangrijk. Uw arts zal bepalen hoe vaak dat nodig is.

Tips:

- **Controleer regelmatig uw bloeddruk.** Bespreek met uw arts wanneer u dit het best doet.
- U kunt deze waarden noteren in het papieren 'dagboek chronisch nierfalen' of in de applicatie **mynexuzhealth** op uw computer of smartphone. Vraag informatie aan de verpleegkundige.
- Denk eraan de genoteerde waarden mee te brengen naar **elke raadpleging.**

Wanneer u deel uitmaakt van het zorgtraject chronische nierinsufficiëntie, kunt u op voorschrift van de huisarts goedkoop een bloeddrukmeter aankopen bij de apotheek. U heeft recht op een terugbetaling van maximaal 60 euro.

BEPERKTE ZOUTINNAME



De termen natrium en zout worden wel eens door elkaar gebruikt, maar ze betekenen niet hetzelfde.

Natrium is een mineraal dat van nature in het lichaam voorkomt en is een bestanddeel van zout (natriumchloride). Het speelt een belangrijke rol bij het regelen van de hoeveelheid water in ons lichaam. Hoe meer natrium in ons lichaam voorkomt, des te meer vocht het lichaam gaat bevatten. Daarom krijgt u dorst als u veel zout gegeten heeft. Als de nieren normaal werken, plast u al het natrium dat u eet weer uit. De hoeveelheid natrium in het lichaam – en daardoor de hoeveelheid water – blijft daardoor constant. Als de nieren minder goed werken, blijft er te veel natrium in het lichaam

achter. Dat merkt u doordat u dorst krijgt en doordat uw lichaam vocht vasthoudt, vooral in de enkels en rond de ogen (oedeem). U kunt ook een hoge bloeddruk krijgen en uw nieren extra belasten.

Een zoutbeperking wordt meestal voorgeschreven bij een hoge bloeddruk en/of vochtophoping in het lichaam.

Zout wordt niet enkel toegevoegd tijdens het koken of aan tafel, maar is ook van nature aanwezig in veel voedingsmiddelen. Daarnaast wordt zout ook industrieel toegevoegd aan onder andere brood, vleeswaren, kaas, conserven en kant-en-klare gerechten.

Onder zout verstaan we keukenzout, zeezout, selderijzout, gejodeerd zout ...

Tips:

Voor de broodmaaltijd

- ✓ Brood met of zonder zout? Vraag raad aan de diëtist.
- ✓ Gebruik niet meer dan de aanbevolen hoeveelheid hartig beleg per dag.
- ✓ Vermijd sterk gezouten vlees- en visbeleg.
- ✓ Vermijd sterk gezouten kaassoorten.

Voor de warme maaltijd

- ✓ Kook zonder zout.
- ✓ Strooi aan tafel geen extra zout op het eten.
- ✓ Gebruik verse voedingsmiddelen of onbereide diepvriesproducten.

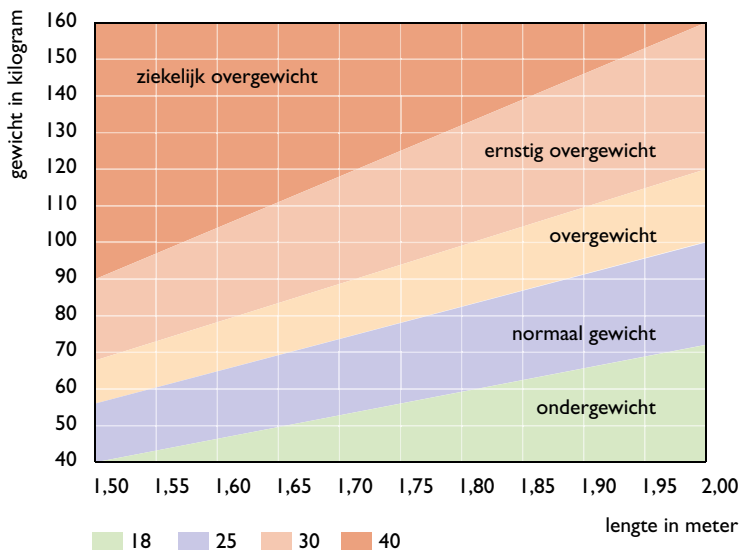
GEZOND LICHAAMSGEWICHT

Overgewicht verhoogt de kans op diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte. Dat alles heeft een negatieve invloed op uw nierfunctie. Een gezond gewicht kan uw resterende nierfunctie sparen.

Om te berekenen of u een gezond lichaamsgewicht heeft, kunt u terecht op onze website:

www.uzleuven.be/obesitaskliniek/obesitas/bepaal-u-obesitas-hebt.

Of u kunt onderstaand schema gebruiken:



Uw gewicht wordt beïnvloed door wat u eet enerzijds en door hoeveel u beweegt anderzijds. Om gewicht te verliezen moet u meer energie verbruiken dan u opneemt.

Tips:

- Vaak voorkomende tips om gewicht te verliezen kunnen tegenstrijdig zijn met de voedingsrichtlijnen voor mensen met een nierziekte. U kunt terecht bij de **diëtist** voor persoonlijk advies.
- Zorg ook voor voldoende aangepaste **lichaamsbeweging**.

VOLDOENDE LICHAAMSBEWEGING

Lichaamsbeweging houdt uw gewicht en bloeddruk onder controle en houdt u in een goede algemene conditie. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met een matige intensiteit of inspanningen waarbij het hart iets sneller gaat slaan, de ademhaling iets sneller gaat dan normaal en waarbij u licht gaat zweten. Voor een goede gezondheid moet u dagelijks minstens 30 minuten lichaamsbeweging nemen. Dit mag gespreid worden over de dag, met minimaal 10 minuten beweging na elkaar.



Tips:

- ✓ Als u niet gewoon bent om veel te bewegen, bouw dan heel geleidelijk uw hoeveelheid lichaamsbeweging op.
- ✓ Kies voor activiteiten die passen in uw dagelijkse bezigheden zoals wandelen, fietsen, stevig doorstappen, zwemmen of de trap nemen in plaats van de lift.
- ✓ Kies een activiteit die u graag doet.
- ✓ Beperk lange periodes van inactiviteit zoals tv kijken.

- ✓ Kies bij korte afstanden de fiets of ga te voet.
- ✓ Verhoog uw motivatie door bijvoorbeeld een dagboek bij te houden, een metgezel te zoeken om samen te bewegen, een stappenteller of activity tracker te gebruiken ...
- ✓ Laat u niet ontmoedigen als het bewegen eens een dag minder lukt. Hervat de volgende dag met goede moed.
- ✓ Er zijn heel wat lokale initiatieven die u kunnen helpen om beweging in te bouwen zoals www.bewegenopverwijzing.be, www.okra.be/sport/ ...

ROOKSTOP

Roken veroorzaakt ernstige beschadiging van de bloedvaten en de filterwerking van uw nieren. Het doet uw bloeddruk stijgen, verhoogt de hartslagfrequentie en heeft een vaatvernauwend effect. Het is wetenschappelijk bewezen dat aderverkalking kan ontstaan door roken. Uw aders worden dan harder en slibben dicht met nadelige gevolgen voor de bloedtoevoer naar alle organen en dus ook de nieren.

Om in aanmerking te komen voor een niertransplantatie moet u minstens 6 maanden gestopt zijn met roken.



Tips:

- Vraag advies aan uw huisarts.
- **UZ Leuven rookstopteam:**
www.uzleuven.be/rookstop
brochure 'Stoppen met roken':
www.uzleuven.be/brochure/700393
e-mail: rookstop@uzleuven.be
- **Tabakstop:**
Tel. 0800 11100
www.tabakstop.be
e-mail: advies@tabakstop.be

MEER WETEN OVER CHRONISCH NIERLIJDEN EN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- ✗ www.nierstichting.nl
- ✗ www.gezondleven.be
- ✗ www.10000stappen.be

MYNEXUZHEALTH-WEBTOEPASSING

Patiënten krijgen toegang tot hun medisch dossier via mynexuzhealth, een beveiligde webapplicatie en app. U vindt er onder andere uw medische verslagen, afspraken, facturen, radiologisch beeldmateriaal enz. Daarnaast kunt u zelf bepaalde gegevens ingeven die belangrijk zijn voor uw opvolging.

Log in op de website www.mynexuzhealth.be
of download de mynexuzhealth-app op Google Play
of in de App Store.

CONTACTGEGEVENS PREDIALYSETEAM

- X Katrien Dierickx
- X Jolien Verheyen
- X Kim Vandoren

tel. 016 34 16 84

e-mail: predialyse@uzleuven.be

Sociaal werk

Mirte Leurs
tel. 016 34 21 02

Diëtiste

Veerle Ressler
tel. 016 34 14 60

© maart 2022 UZ Leuven

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

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst nefrologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700405.

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

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

