

Uw dieet

Inhoud

Dieet voor dialysepatiënten

Voedingsstoffen

Risico op ondervoeding

Smakelijk eten zonder zout

Contact opnemen

Een gezonde voeding is de basis voor een gezond lichaam. Als u start met dialyseren zijn bepaalde voedingsstoffen extra belangrijk voor u en kunnen andere voedingsstoffen juist een risico opleveren voor uw gezondheid.

Dieet voor dialysepatiënten

Het dieet is een belangrijk onderdeel van de behandeling van uw nierziekte. Het dieet voor dialysepatiënten is erop gericht om lichamelijke klachten, op korte en lange termijn te voorkomen of te verminderen. U krijgt een dieetadvies dat voldoet aan uw voedingsbehoefte en aansluit op uw gewoonten. Hierbij is extra aandacht voor eiwit, natrium, kalium, vocht en fosfaat. Als u al een dieet voor een andere aandoening heeft, dan houden we hier ook rekening mee.



Voedingsstoffen

- **Eiwit** is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor alle lichaamscellen. De behoefte aan eiwit is bij de dialysebehandeling licht verhoogd.
- **Natrium** zit in keukenzout. Een teveel aan natrium zorgt ervoor dat u onnodig dorst krijgt en het kan de bloeddruk verhogen. Veel voedsel bevat van nature natrium. Ook voegen fabrikanten vaak zout toe. We adviseren u om niet meer dan 2000-2400 milligram natrium (5-6 gram zout) te gebruiken.
- **Kalium** is een mineraal dat van nature in veel voedingsmiddelen voorkomt. Kalium heeft invloed op de spieren, dus ook op het hart. Een te hoog of te laag kaliumgehalte kan hartritmestoornissen veroorzaken. Vaak is een kaliumbeperking nodig. We adviseren u dan om niet meer dan 3000 milligram kalium te gebruiken
- **Vocht** komt in bijna alle voedingsmiddelen voor. Als u minder of niet meer plast, hoopt vocht zich in het lichaam op en moet u minder drinken. De hoeveelheid vocht die u mag hebben, hangt af van de hoeveelheid die u plast. U kunt per dag 900 milliliter (ml) vocht gebruiken, plus de hoeveelheid die u plast.
- **Fosfaat** is o.a. betrokken bij de botstofwisseling. Fosfaat komt van nature vooral voor in eiwitrijke voedingsmiddelen en wordt door fabrikanten vaak toegevoegd aan producten in de vorm van enkele E-nummers. Het kan zijn dat u hiervoor medicatie (fosfaatbinders) moet gaan gebruiken en de inname van (toegevoegd) fosfaat moet beperken.

U vindt meer informatie verderop in de map en u kunt uw diëtist vragen om meer informatie over de verschillende voedingsstoffen.

Risico op ondervoeding

Dialysepatiënten kunnen een verminderde eetlust hebben, terwijl de behoefte aan voedingsstoffen van het lichaam juist hoger is. Er is daardoor een verhoogd risico op ondervoeding. De diëtist onderzoekt samen met u regelmatig uw voedingstoestand (de conditie van het lichaam). We brengen uw voedingstoestand in kaart door middel van een aantal vragen, het beoordelen van uw gewicht, laboratoriumuitslagen en een beperkt lichamelijk onderzoek. Aan de hand hiervan geeft de diëtist u persoonlijke adviezen om uw voedingstoestand te optimaliseren.

Smakelijk eten zonder zout

De diëtist kan u ook tips geven voor het smakelijk maken van de (warme) maaltijden. Zo kan de diëtist u bijvoorbeeld helpen bij het gebruik van kruiden en specerijen. Daarnaast ontvangt u het boek 'Eten met Plezier'. In dit dieetboek staat veel informatie over de praktische toepassing van het dieet.

'Uw diëtist geeft u tips voor het smakelijk maken van maaltijden zonder zout'

Contact opnemen

Als u vragen heeft over uw dieet of problemen signaleert rondom eten en drinken, kunt u altijd contact met de diëtist opnemen:

- Tijdens uw dialyse kunt u vragen of de diëtist op zaal langs kan komen.
- Als u thuis met vragen zit, kunt u tijdens kantooruren de diëtist bereiken via het algemene nummer van Dialyse Centrum Groningen: 050-3619444.
- U kunt de diëtist ook per e-mail bereiken. Het e-mailadres is: dietisten@dcg.nl.