

Eiwitbeperking

Eiwitbeperkt dieet bij nierinsufficiëntie

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten; van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld bij nierinsufficiëntie (de nieren werken minder goed).

Nierinsufficiëntie

Als de nieren onvoldoende werken wordt dit nierinsufficiëntie genoemd. De nieren halen afvalstoffen uit het bloed en zorgen voor een juiste vochtbalans in het lichaam. Verder maken de nieren ook hormonen die betrokken zijn bij het regelen van de bloeddruk, de aanmaak van rode bloedcellen en bij het in standhouden van het kalkgehalte in de botten.

Als de nierfunctie achteruit gaat zullen afvalstoffen moeilijker verwijderd worden uit het lichaam.

Door de afvalstoffen die achterblijven in het lichaam kunnen er klachten ontstaan zoals moeheid, misselijkheid, braken, smaakverandering, jeuk en hoofdpijn. Verder zal er meer vocht vastgehouden worden en kan er een hoge bloeddruk ontstaan. Door uw voeding aan te passen kunnen de klachten minder worden. In deze brochure wordt de eiwitbeperking besproken.

Wat is eiwit?

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Om de bovenstaande klachten te voorkomen en/of te verminderen moet de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit bevatten. Dat wil zeggen: voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren voor het lichaam, maar niet zoveel dat daardoor het ureumgehalte van het bloed te hoog wordt. Naast de juiste hoeveelheid eiwit is het ook belangrijk dat u voldoende energie (calorieën) gebruikt. Alleen dan kan het eiwit ook als bouwstof gebruikt worden.

Eiwit is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke processen moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is iedere dag eiwit nodig. Het lichaam kan namelijk geen reservevoorraad van eiwitten aanleggen.

De hoeveelheid eiwit per dag

Hoeveel eiwit u per dag nodig heeft, is afhankelijk van uw lichaamsgewicht en uw lengte. Iemand met een lengte van 1.90 m en een gewicht van 85 kg heeft meer lichaamscellen dan iemand met een lengte van 1.60 m en 60 kg. Iemand met meer lichaamscellen heeft meer eiwit nodig. Daarom drukken we de benodigde hoeveelheid eiwit uit in grammen per kilogram lichaamsgewicht. De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor gezonde mensen is ongeveer 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Deze hoeveelheid wordt ook geadviseerd als de werking van de nieren achteruit gaat. Bij veel overgewicht wijken we van deze richtlijn af. Uw diëtist adviseert hoeveel grammen eiwit u per dag nodig heeft.

Niet te veel eiwit

Bijna iedereen krijgt meer eiwit binnen dan nodig. Daarom ervaren veel mensen het advies van 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht als een beperking.

Niet te weinig eiwit

We raden u af om minder eiwit te gebruiken dan 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Eiwit is namelijk een belangrijke bouwstof voor al uw lichaamscellen!

Eiwit in voedingsmiddelen

Veel eiwit	Minder eiwit	Geen eiwit
Eieren	Aardappelen	Bak- en braadvet
Gevogelte (zoals kip en kalkoen)	Besluit	Frisdrank
Kaas	Brood	Halvarine, (dieet)margarine en roomboter
Melk en melkproducten	Deegwaren (zoals macaroni en spaghetti)	Honing
Noten	Fruit	Koffie
Peulvruchten (zoals kapucijners, linzen, witte en bruine bonen)	Groente	Limonadesiroop, vruchtensap en frisdrank
Pinda's en pindakaas	Koekjes	Olie, alle soorten
Sojaproducten (zoals sojamelk, sojavla, tahoe, tempeh en tofu)	Ontbijtkoek en cake	Snoepjes (zoals pepermint, zuurtjes, tumtum, lollie, kauwgum)
Vis	Rijst	Suiker
Vlees en wild		Thee
Vleesvervangers		Water
Vleeswaren		Zoet broodbeleg (zoals jam, honing, stroop, vruchtenhagel en muisjes)

Veel gestelde vragen en antwoorden

Hieronder vindt u een aantal vragen die vaak gesteld worden, plus de antwoorden.

Bevatten vis en kip minder eiwit dan een varkenslapje of een biefstukje?

Nee. Vis en kip bevatten evenveel eiwit als rund- of varkensvlees. Mager vlees bevat iets meer eiwit dan vet vlees.

Geeft bouillon van vlees kracht doordat er eiwit in de bouillon zit?

Nee. Als u bouillon trekt, blijft het eiwit allemaal in het vlees zitten. Alleen de smaakstoffen van het vlees gaan over in de bouillon.

100 gram vlees bevat gemiddeld 20 gram eiwit. Gaat het dan om rauw of gaar vlees?

Bij de bereiding van vlees trekt er altijd vocht uit het vlees. Van een stukje vlees van 100 gram rauw gewicht blijft na bereiding ongeveer 70 gram gaar vlees over. Beide bevatten echter 20 gram eiwit.

Zijn sojaproducten eiwitarme alternatieven voor melk en vlees?

Nee. Sojamelk, sojavla en andere toetjes op sojabasis bevatten meestal evenveel eiwit als gewone melk(producten).

Ook sojaproducten zoals tahoe, tempeh en tofu bevatten eiwit.

Is het verstandig om vegetarisch te gaan eten als je minder eiwit mag?

Nee. In een evenwichtig samengestelde vegetarische voeding wordt vlees onder andere vervangen door ei, kaas, soja, peulvruchten en noten. Al deze voedingsmiddelen leveren ook ruim eiwit. Een vegetariër heeft immers net zoveel eiwit nodig als iemand die wel vlees eet.

Is er broodbeleg dat minder eiwit levert dan kaas of vleeswaren?

Ja. Het volgende broodbeleg levert maximaal 1 gram eiwit per snee:

- zoet beleg: jam, marmelade, suiker, witte en bruine basterdsuiker, (gestampte) muisjes, (appel)stroop, honing, anijshagelslag, vruchtenhagelslag;
- een snee ontbijtkoek of een speculaasje;
- sandwichspread, groentespread, komkommerspread (let op: bevat wel veel natrium);
- salades zonder vlees/vis/kip, zoals selderiesalade, komkommersalade, farmersalade, vruchtensalade (let op: bevat wel veel natrium);
- Zwitserse strooikaas dun gestrooid (let op: bevat wel veel natrium);
- fruit, zoals aardbei, schijfjes appel/peer, banaan;
- rauwkost, zoals radijs, tuinkers, komkommer.

let op: pindakaas bevat evenveel eiwit als vleeswaren.

Vlees bij de warme maaltijd staat me de laatste tijd tegen, zijn er alternatieven om toch voldoende eiwit binnen te krijgen?

Ja. Hieronder vindt u enkele tips;

- probeer eens gerechten met kip of vis. Die staan vaak minder tegen;
- eet eens een eiergerecht zoals omelet, roerei of gekookt ei bij de groente of sla;
- bak gehakt rul en verwerk dit in een sausje of meng het door de groente;
- koud vlees is soms makkelijker te eten dan warm vlees. Eet bijvoorbeeld plakjes rosbief of fricandeau bij de warme maaltijd of beleg uw brood dikker met vleeswaren;
- maak eens ragout of hachee. Dat eet vaak makkelijker dan een stuk gebraden vlees;
- eet kwark toe. Dit bevat 2- tot 3-maal zoveel eiwit als een schaaltje vla of yoghurt.

Hoe kan ik genoeg eiwit binnenkrijgen als ik minder eetlust heb?

- u kunt meer melk gebruiken door 'koffie verkeerd' te drinken: de helft koffie en de helft gekookte melk. Oploskoffie kunt u aanmaken met gekookte melk in plaats van water;
- beleg uw brood met een extra plak kaas of vleeswaren;
- in plaats van 1 dikkere snee brood met kaas of vleeswaren kunt u 2 dunne sneetjes of 2 knäckebröd of beschuiten nemen, allebei royaal belegd met kaas of vleeswaren;
- doe extra vlees, kip of gehakt door de soep;
- roer geraspte kaas door de aardappelpuree;
- neem af en toe een eiwitrijk/energierijk tussendoortje, zoals:
 - schaalpje (vruchten)kwark of (vruchten)yoghurt;
 - blokjes kaas;
 - rolletjes vleeswaren;
 - toastje met (buitenlandse) kaas, smeerkaas, paté, vis;
 - handje pinda's of noten.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over de eiwitbeperking vindt u bijvoorbeeld:

- in het kookboek Eten met plezier
- u kunt ook zelf de hoeveelheid eiwit in uw voeding berekenen met de Eetmeter op de site van het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl
- www.nieren.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
