

Adviezen voor eiwit- en natriumbeperkte voeding

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding	1
Voorbeelddagmenu	2
Variatielijst voor het eiwit- en natriumbeperkt dieet	3

Inleiding

Eiwit is een belangrijke voedingsstof. Het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks vele lichaamscellen vervangen worden. Daarvoor is iedere dag voeding met eiwit nodig, want het lichaam kan er geen reservevoorraad van aanleggen. Bij de afbraak van eiwit komen afvalstoffen vrij. Een van die stoffen is ureum.

Als uw nierfunctie is verminderd kunnen de nieren onvoldoende ureum uitscheiden, er blijft te veel ureum in het bloed achter. Dit kan klachten geven als misselijkheid, braken, jeuk, hoofdpijn en moeheid.

Om klachten te voorkomen of te verminderen moet de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit bevatten. Dat wil zeggen: voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren, maar niet zoveel dat daardoor het ureumgehalte te hoog wordt. Er kunnen ook andere oorzaken zijn om een eiwitbeperking te moeten volgen, bijvoorbeeld bij een leverziekte.

Eiwitten komen voornamelijk voor in producten van dierlijke afkomst als: vlees, vleeswaren, vis, kaas, eieren, melk en melkproducten. Ook plantaardige producten als noten, pinda's peulvruchten (witte en bruine bonen, kapucijners) bevatten veel eiwit. Minder eiwit zit in brood, aardappelen en groenten.

De volgende producten bevatten geen eiwit: roomboter, margarine, olie, suiker, jam, honing, zuurtjes, fruit, thee, koffie, water, frisdrank, limonadesiroop.

De Nederlandse voeding levert gemiddeld 70 – 90 gram eiwit per dag. Dit kan per persoon natuurlijk sterk verschillen. Het wil niet zeggen dat we ook zoveel eiwit nodig hebben. We eten over het algemeen veel meer eiwit dan noodzakelijk. Een gezond dagmenu hoeft over het algemeen niet meer dan 50 – 70 gram eiwit te bevatten.

U heeft een eiwit- en natriumbeperkt dieet gekregen.

Een natriumbepert dieet is nodig als het evenwicht tussen opname en uitscheiding van natrium is verstoord. Dit veroorzaakt òf een verhoogde bloeddruk (hypertensie) of er wordt teveel vocht in het lichaam vastgehouden (oedeem) òf het hart wordt overbelast.

U zult dan minder zout moeten gebruiken om het evenwicht te herstellen.

Een beperking van de natriuminname is eveneens belangrijk, omdat dit de werking van de medicijnen ondersteunt. Zo kan bijvoorbeeld met dezelfde hoeveelheid medicijnen de bloeddruk beter ingesteld worden of is zelfs minder medicatie nodig om de bloeddruk te normaliseren.

Uw voeding moet minder natrium, dus minder zout, gaan bevatten.

Dit houdt in:

- geen zout toevoegen aan gerechten of voedingsmiddelen
- producten die veel natrium bevatten, zoals kant-en-klare maaltijden, vermijden
- het gebruik van producten bestemd voor het natriumbepert dieet is toegestaan. Deze producten zijn natriumarm. Het woord 'natriumarm' staat dan ook op de verpakking vermeld.

Hoe ziet een matig natriumbepert dieet eruit?

Brood: gewoon

Margarine e.d.: ongezoeten

Beleg: licht gezouten

Melkproducten: gewoon

Warme maaltijd: geheel zonder zout bereid

Tussendoortjes: ongezoeten

Voorbeelddagmenu

Uw diëtist heeft een voorbeelddagmenu voor u gemaakt. Aan de hand van dat dagmenu kunt u gaan variëren met behulp van de variatielijst.

Bijvoorbeeld:

Voorbeelddagmenu:

ontbijt:

2 sneden brood

besmeerd met ongezoeten

dieethalvarine

beleg: 1x kaas 30+ met minder

zout

1x zoet beleg

1 glas jus d'orange

Variatie m.b.v. de brochure:

1 snee krentenbrood

1 snee brood

besmeerd met

ongezoeten dieethalvarine

beleg: 1x kaas 30+ met minder zout

(zoet beleg mag vervallen)

1 appel

warme maaltijd zonder zout bereid:

1 normale portie vlees**

(100 gram)

4 kleine aardappelen

1 portie groente

1 schaaltje vla/ yoghurt

1 omelet gemaakt van 2 eieren en

1 plak kaas 30+ met minder zout

1,5 opscheplepel rijst

1 portie groente

½ schaaltje magere kwark

Variatielijst voor het eiwit- en natriumbeperkt dieet

Broodmaaltijd

Brood

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 1 snee roggebrood
- 1 snee krentenbrood (met of zonder spijs)
- 3 beschuiten of 3 knäckebröd of 3 creamcrackers
- 3 plakken ontbijtkoek
- 1 krentenbol
- ½ luxe bolletje
- 3 sneetjes stokbrood
- 1 croissant*
- ½ schaaltje pap, vla of yoghurt

Broodsmeersel

Besmeer brood met ongezouten dieethalvarine of ongezouten dieetmargarine.

Broodbeleg

De volgende belegsoorten zijn vrij toegestaan:

- jam/ marmelade/ halvajam
- suiker, witte-, bruine basterdsuiker
- vruchtenhagelslag, gestampde muisjes
- (appel)stroop
- honing
- rauwkost
- fruit

Bij uitzondering kunt u gebruik maken van:

- chocoladepasta
- chocoladehagelslag

In plaats van 1 plak vleeswaren** kunt u nemen:

- smeerkaas voor 1 snee brood
- pindakaas voor 1 snee brood

In plaats van 1 plak 48+ kaas (volvet) met minder zout kunt u nemen:

- 1 ei
- 2 plakken vleeswaren**
- 1 glas melk/ karnemelk of yoghurt (beleg kiezen uit vrij toegestaan)

In plaats van 1 plak 20+ kaas met minder zout kunt u nemen:

- 1 ei
- 2 plakken vleeswaren**

Melkproducten

In plaats van 1 glas melk/ karnemelk of 1 schaaltje yoghurt kunt u nemen:

- 1 schaaltje vla
- 1 schaaltje pap
- 1 glas milkshake
- ½ schaaltje Bulgaarse yoghurt

Fruit

Alle soorten zijn toegestaan (met uitzondering van avocado).

In plaats van 1 portie fruit kunt u nemen:

- 1 glas sinaasappelsap
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 sultanakoek
- 1 ligakoek
- 1 beschuit of knäckebröd met beleg (kiezen uit vrij toegestaan)

Warme maaltijd

De warme maaltijd dient zonder zout bereid te worden. Op uw dieetlijst vindt u de grootte van uw portie.

Natriumarme soep

Soep dient u zonder de toevoeging van zout, bouillonpoeder en – blokjes te maken. Ook soep uit een pakje of blik, soeparoma, maggi, worcestersaus en de meeste soorten kruidenzout bevatten veel natrium. U dient deze producten dus niet te gebruiken.

Wel kunt u soep maken door zelf natriumarme bouillon te trekken van vlees, vis, kip of groente met een kruidenbultje. Tevens is er natriumarme bouillonpoeder verkrijgbaar.

Soep met vlees is toegestaan indien dit vermeld staat op uw dagmenu. Soep zonder vlees kunt u gebruiken als aanvulling op uw warme maaltijd.

Voorbeelden:

- tomatensoep met gebakken ui, laurier en peper
- groentesoep met veel verse soepgroenten en selderij (even bakken of smoren in ongezoeten margarine)
- kerriesoep met gefruite uitjes (let op: de kerriesmaak overheerst snel)
- preisoep van gesmoorde prei, met kruidnagel en nootmuskaat
- erwtensoep met prei, winterwortel en knolselderij; afmaken met peper
- bruine bonensoep met ui, paprika, tomaat en selderij.

Vlees, vis en vleesvervangers

Gebakken of gebraden vlees wordt smakelijker wanneer u knoflook, een uitje, tomaat of champignons meebakt. Als u vlees stooft, kunt u laurier, kruidnagel en/of foelie toevoegen. Ook een scheutje wijn of azijn geeft smaak.

U kunt het vlees inwrijven met natriumarme mosterd.

Grilleren of roosteren op de barbecue geeft vlees een aparte smaak. Van tevoren kunt u het vlees marinieren in olie, azijn of wijn en kruiden. Kip kunt u in een Römertopf bereiden met verse groente en kruiden, bijvoorbeeld ui, wortel, peterselie, majoraan, foelie en specerijen.

Gebakken vis heeft meer smaak dan gekookte. Bij pocheren zijn citroen en verse kruiden (dille, salie) aan te raden.

Tahoe en tempé zijn van zichzelf bijna smaakloos. U kunt het op smaak brengen door de plakken te marinieren in:

- 3 eetlepels natriumarme ketjap, 1 eetlepel azijn en peper
- 3 eetlepels citroensap, 1 eetlepel natriumarme ketjap, een mespunt sambal en een mespunt djinten (= komijn).

*Vlees***

In plaats van 1 normale portie vlees, vis of kip (circa 100 gram)** kunt u gebruiken:

- 3 eieren
- 4 plakken kaas 48+ (circa 80 gram) met minder zout
- 4 eetlepels ongezoeten noten
- ½ portie vlees** en 3 opscheplepels peulvruchten

In plaats van 1 kleine portie vlees, vis of kip (circa 50 gram)** kunt u gebruiken:

- 2 eieren
- 2 plakken kaas 48+ met minder zout
- 3 plakken vleeswaren**
- 2 eetlepels ongezouten noten
- 3 opscheplepels peulvruchten

Jus en saus

U kunt jus en saus op smaak maken met kruiden en specerijen, teentje knoflook, een gesnipperd uitje, stukjes paprika of gesmoorde champignons.

Groente

U kunt de natuurlijke smaak van groente het best behouden door de verse groente kort te koken in weinig water.

U kunt de groente op smaak brengen met (verse) kruiden en specerijen.

Op uw dieetlijst staat beschreven hoeveel groente u kunt gebruiken. Peulvruchten zijn rijk aan eiwit. Als u peulvruchten eet, neemt u minder vlees. Zie hiervoor het hoofdstuk vlees.

Voorbeelden:

- rode kool met azijn, appel, suiker, kruidnagel, nootmuskaat en laurierblad
- bietjes met ui, azijn en peper
- spinazie met ei
- doperwten en/of wortelen met verse peterselie
- tuinbonen of sperziebonen met bonenkruid
- witte kool met kerrie en natriumarme sambal of nootmuskaat
- bloemkool met een sausje van natriumarme kaas met paprikapoeder of cayennepeper
- bloemkool met peterselie of nootmuskaat
- stampot rauwe andijvie, postelein of raapsteeltjes
- natriumarme zuurkool met ananas
- groene kool gesmoord met gesnipperde ui en kerriepoeder
- salade van gemengde sla en rauwkost, met een dressing van olie/azijn/kruiden/peper of een sausje gemaakt van yoghurt en kruiden.

Aardappelen

U kunt aardappelen op diverse manieren smakelijk bereiden:

- koken in de schil (voor het koken de aardappelen schoonboenen)
- bakken bijvoorbeeld met ui, met kerriepoeder of paprikapoeder, rozemarijnnaaldjes, karwijzaadjes of tijm
- de aardappel inpakken in aluminiumfolie en dan koken of poffen in de oven, opdienen met een toef crème fraîche en tuinkruiden (bijvoorbeeld bieslook).
- aardappelpuree mengen met gefruite ui.

In plaats van 4 kleine aardappelen (circa 200 gram) kunt u gebruiken:

- 2 opscheplepels gekookte rijst
- 2 opscheplepels gekookte macaroni
- 2 opscheplepels gekookte spaghetti
- 4 opscheplepels aardappelpuree

Nagerecht

Indien dit benoemd staat op uw dieetlijst kunt u kiezen uit:

- 1 schaaltje vla
- 1 schaaltje pap
- 1 schaaltje yoghurt
- ½ schaaltje Bulgaarse yoghurt

Producten die vrij zijn toegestaan:

Dranken

- (bron)water
- thee en koffie, eventueel met suiker. Indien u (koffie)melk gebruikt staat de toegestane hoeveelheid benoemd op uw dagmenu
- (light)frisdrank
- limonadesiroop
- natriumarme bouillon
- appelsap, druivensap, bessensap

Diversen

- waterijs
- krenten
- rozijnen
- zuurtjes
- rauwkost

* deze producten bevatten veel verzadigd vet. Het is belangrijk om te letten op het gebruik van verzadigd vet omdat dit cholesterolverhogend kan werken. Dit verhoogt het risico op harten vaatziekten.

Bij de bereiding van de warme maaltijd is het belangrijk om te kiezen voor een ongezouten vloeibaar bak- en braadproduct en/of olie. Voor het besmeren van uw brood is de beste keus een ongezouten dieethalvarine of ongezouten dieetmargarine.

** de volgende vleeswaren bevatten weinig natrium: ongezouten of licht gezouten vleeswaren (bv. fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rosbeef), koud vlees zonder zout bereid.

Van nature zit er niet veel natrium in vlees en gevogelte. Kant-en-klare vleesproducten zoals rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, saucijzen, kant-en-klaar gehakt, hachee, ragout, gemarineerd vlees, slavinken e.d. bevatten wel veel natrium. Deze producten kunt u dus beter niet gebruiken.

Kruidenmixen

Kant-en-klare kruidenmixen bestaan veelal voor een groot deel uit zout. Kruidenmixen zijn gemakkelijk zelf te maken. Meng de kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten pot.

Voorbeelden van zelf te maken kruidenmixen zijn:

- Algemene mix:
 - o 1 eetlepel paprikapoeder
 - o 1 theelepel gemalen peper
 - o 1 theelepel uienpoeder
 - o 1 theelepel knoflookpoeder
 - o 1 theelepel mosterdpoeder
 - o 1 theelepel nootmuskaat
 - o 1 theelepel gemalen ketoembar

- Italiaanse mix:
 - o 1 theelepel oregano
 - o ½ theelepel knoflookpoeder
 - o ½ theelepel uienpoeder
 - o ½ theelepel gedroogde peterselie
 - o ¼ theelepel gedroogde basilicum

- Indiase kruidenmix:
 - o 1 theelepe gemalen kardemon
 - o 1 theelepel gemalen djinten
 - o 1 theelepel kerrievoeder
 - o ½ theelepel kaneel
 - o ½ theelepel gemalen ketoembar
 - o ¼ theelepel nootmuskaat
 - o ¼ theelepel gemalen kruidnagel

- Kruidige pepermix:
 - o 3 eetlepels gemalen peper
 - o 1 theelepel gemalen tijm
 - o 1 theelepel paprikapoeder
 - o ½ theelepel knoflookpoeder
 - o ½ theelepel uienpoeder

- Mexicaanse mix
 - o 1 theelepel chilipoeder
 - o 1 theelepel djinten
 - o ½ theelepel paprikapoeder
 - o ½ theelepel fijngestampde gedroogde pepertjes
 - o ¼ theelepel knoflookpoeder
 - ¼ theelepel uienpoeder