

Auteur: Elaine Van Dyck, diëtiste AZ Sint-Jan, 050452880

Een normale nierwerking zorgt ervoor dat we evenveel water en zouten zoals natrium (keukenzout), kalium en fosfor uitscheiden als dat we opnemen. Ook moet onze nier alle afvalstoffen die we aanmaken bij de verbranding van onze voeding uitscheiden. Bij een sterk verminderde nierwerking, lukt het onvoldoende om al dat water, en die zouten en afvalstoffen uit te scheiden, en kunnen deze zich opstapelen in het lichaam, met alle negatieve gevolgen van dien.

Anderzijds hebben mensen met een slechte nierwerking een sterk verhoogd risico op ondervoeding, met een te beperkte inname van eiwitten – die de noodzakelijke bouwstenen van ons lichaam zijn – en energie. Dit levert een risico op verdere verzwakking en achteruitgang van de gezondheidstoestand. Een onoordeelkundig dieet bij mensen met ernstige nierproblemen is dus niet zonder gevaar.

Best wordt het dieetadvies aangepast aan de individuele behoeften van de patiënt door diëtist die onderlegd is in de bijzondere voedingsproblemen die optreden bij eindstadig nierfalen. Aan ieder dialyse centrum zijn dergelijke diëtisten verbonden. Men houdt rekening met de voedingstoestand van de patiënt, zijn restnierfunctie, als ook van zijn gebruikelijke voedingspatronen.

1. Het dialyse dieet:

- **Vochtbeperking:**

De voorgeschreven vochtbeperking hangt af van de restdiurese. Bij mensen die veel in gewicht bijkomen tussen twee dialyse behandelingen wordt een vochtbeperking gegeven. Vaak is dit tussen de 1500 en 2000 cc per dag. Hierbij beperken we voornamelijk bronnen van vocht (en zout) die geen calorieën en eiwitten bevatten te beperken, zoals gewoon drinken, koffie, en soep.

- **Natriumbeperving:**

Zie uitleg zoutarm dieet.

- **Kaliumbeperking:**

Kalium is voornamelijk terug te vinden in plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten en fruit, of afgeleiden hiervan, zoals fruitsap en wijn. De inname wordt best beperkt tot 2.5 gram per dag. Dit komt overeen met een dagelijkse inname van 150 gram kaliumarme groenten en fruit (zoals appel en witloof) of 125 gram kaliumrijke groenten of fruit (zoals spinazie of banaan).

Vervangzouten zijn vaak op basis van kalium en dienen absoluut vermeden te worden.

- **Fosforbeperking:**

- Het natuurlijke of organische fosfor komt vooral voor in eiwitrijke voeding, en bij het beperken van de fosfor inname dient er steeds op gewaakt te worden dat er nog voldoende eiwitten en calorieën worden opgenomen. De fosfor die in plantaardige voedingsstoffen zit wordt minder goed opgenomen dan die uit dierlijke voedingsstoffen. Toch is het niet raadzaam om prioritair gebruik te maken van plantaardige bronnen van fosfor doordat de biologische beschikbaarheid van dierlijke eiwitten veel hoger ligt dan die van plantaardige eiwitten. Het aanraden van enkel plantaardige bronnen van fosfor kan een adequate inname van eiwitten in gedrang brengen. Om die reden wordt als eiwitbron meestal de voorkeur gegeven aan dierlijke voedingsstoffen zoals onbewerkte vlees- en viswaren.
- Anorganisch fosfor wordt vaak gebruikt als bewaar- of kleurmiddel in industriële voeding en frisdranken zoals Coca-Cola en Tonic. Deze voedingsmiddelen brengen veel fosfor aan en worden dus best vermeden.

- ***Bijvoeden waar nodig:***

Ondervoeding is een veelvoorkomend probleem bij dialysepatiënten en gaat gepaard met een verhoogd risico op ziekte en sterfte.

Om die reden dient de voedingstoestand bij dialyse patiënten actief opgevolgd te worden en dient een voldoende inname van eiwitten en calorieën gestimuleerd te worden, waarbij overmatige inname van vocht, zout, kalium en fosfor moet vermeden worden.

Bij ernstige ondervoeding wordt soms ook gebruik gemaakt van medische bijvoeding, die echter financieel ten laste van de patiënt valt.

2. **Natrium arm dieet:**

In ons lichaam zijn de opname en uitscheiding van water onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Inname van teveel zout veroorzaakt veel dorst, waardoor de mensen veel drinken en dit water ook gaan ophouden. Voor patiënten met oedemen of met een zwak hart of een zeer slechte nierwerking is het dus zeer belangrijk om de zoutinname zoveel mogelijk te beperken.

De hoeveelheid zout zou moeten beperkt worden tot 1 à 2 gram natrium per dag. Dit is gelijk aan 1,7 à 3,4 gram keukenzout.. Een normaal dieet bevat gemakkelijk 4,8 gram natrium per dag, wat overeenkomt met 12 gram zout. Natrium kan men terugvinden in alle voedingsmiddelen, hierdoor is een grondige voedingsanamnese door een diëtiste noodzakelijk om gerichte adviezen te kunnen geven.

Belangrijke bronnen van natrium:

- Industrieel bewerkte voedingsmiddelen zoals kant- en klare maaltijden en bewerkte vleeswaren.
- Brood
- Keukenzout en kruidenmengelingen

Een zoutarm dieet wordt in het begin vaak als smaakloos ervaren. Volgende tips kunnen helpen om een zoutarme voeding toch nog smakelijk te houden:

- *Gebruik van zuivere kruiden*
- *Gebruik maken van ajuin en look in bereidingen*
- *Gebruik maken van citroen*
- *Aangepaste kooktechnieken bijvoorbeeld vlees grillen, vis in papillot,*