

Voedingsadviezen bij cystenieren

Er zijn verschillende vormen van cystenieren, waaronder Autosomaal Dominante Polycysteuze Nierziekte (ADPKD). De andere vormen van cystenieren zijn zeer zeldzaam. In deze folder wordt daarom alleen aandacht besteedt aan ADPKD.

In deze folder komt achtereenvolgens aan de orde:

- Wat zijn cystenieren?
- De dieetbehandeling:
 - Eiwit
 - Zout - Natrium
 - Cafeïne
 - Vocht
 - Voedingstoestand

Wat zijn cystenieren?

ADPKD is de meest voorkomende erfelijke nierziekte. In Nederland komt het bij ongeveer drie tot vier op de 10.000 mensen voor. Cysten zijn holten met daarin vocht, een soort vochtblazen.

Cystenieren is een erfelijke nierziekte en wordt ook wel ADPKD genoemd. Dit staat voor 'Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease'. Vrij vertaald in het Nederlands betekent dit: niet geslachtsgebonden, dominant overervende polycysteuze nierziekte. Door een aangeboren afwijking in een bepaald gen worden er cysten gevormd in een aantal organen, vooral in de nieren. De grootte van deze cysten kan variëren van een speldenknop tot een pingpongbal. De grootte en het aantal cysten verschilt van persoon tot persoon. Doordat de cysten groter worden en hun aantal toeneemt komt het normale nierweefsel in de verdrinking, wat leidt tot verlies van nierfunctie. De snelheid van nierfunctieachteruitgang kan van persoon tot persoon sterk verschillen.

Urineweginfecties, nierstenen en bloedingen vanuit een cyste kunnen de achteruitgang van nierfunctie versnellen.

De dieetbehandeling

De dieetbehandeling bij mensen met ADPKD bestaat uit een eiwitbeperking, een natriumbeperring, een cafeïnebeperking en een vochtverrijking. Achtereenvolgens wordt hierover uitleg gegeven en praktische handvatten gegeven. Een dieet kan in sommige gevallen de achteruitgang van de werking van de nieren vertragen.

Eiwit

Eiwit is een belangrijke voedingsstof; het is de bouwsteen voor al onze lichaamscellen. Door natuurlijke slijtage moeten dagelijks veel lichaamscellen worden vervangen. Daarvoor is iedere dag eiwit nodig; het lichaam kan geen reservevoorraad van eiwitten aanleggen. Bij de stofwisseling van eiwit komt onder andere de afvalstof ureum vrij. Als de nieren dit onvoldoende uit kunnen scheiden, blijft er te veel ureum in het bloed achter. Dit kan bij een sterk verminderde nierfunctie klachten geven, zoals moeheid, misselijkheid, braken, smaakverandering, jeuk en hoofdpijn. Om deze 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 voor de lichaamscellen gebruikt worden.

Hoeveel eiwit hebt u per dag nodig?

Hoeveel eiwit u per dag nodig heeft, hangt af van uw lichaamsgewicht en uw lengte. Iemand met een lengte van 1.80 meter en een gewicht van 75 kg heeft meer lichaamscellen, en dus meer eiwit nodig, dan iemand met een lengte van 1.65 meter en een gewicht van 60 kg. De benodigde hoeveelheid eiwit wordt daarom uitgedrukt in grammen per kilogram lichaamsgewicht. Bij onder- en overgewicht wordt hiervan afgeweken. De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor gezonde mensen is ongeveer 0,8 gram per kilogram gewicht. Deze hoeveelheid wordt ook geadviseerd voor u. Omdat bijna iedereen per dag meer eiwit in zijn voeding gebruikt, wordt het advies van 0,8 gram per kilogram meestal als een beperking ervaren. Uw diëtist adviseert u hoeveel eiwit u per dag nodig heeft.

In welke voedingsmiddelen komt eiwit voor?

- *Veel eiwit:* vlees, vis, wild, gevogelte, vleeswaren, kaas, melk en melkproducten, eieren, noten, pinda's, soja-producten, vleesvervangers en peulvruchten zoals witte en bruine bonen, kapucijners en linzen.
- *Minder eiwit:* brood, beschuit, aardappelen, rijst, deegwaren, groente en fruit.
- *Geen eiwit:* (dieet)margarine, alle oliesoorten, roomboter, bak- en braadvet, suiker, jam, honing, zuurtjes, thee, koffie, water, frisdrank, limonadesiroop.

Zout - Natrium

Natrium is een onderdeel van keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl). 1 gram natriumchloride bevat 400 mg natrium. Als u het advies krijgt minder zout te gebruiken, wordt eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Vroeger werd dan gesproken over een zoutloos of zoutarm dieet. Een betere naam is echter een zoutbeperkt of een natriumbepert dieet.

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt, het kan niet worden gemist. Eén van de functies van natrium is het regelen van de vochtbalans van het lichaam. Hoe meer natrium er in ons lichaam voorkomt, des te meer vocht het lichaam zal gaan bevatten. Daarom krijgt u dorst als u erg zout gegeten heeft.

Mensen met ADPKD houden meer natrium vast. Het komt daarnaast vaak voor dat de hoge bloeddruk gevoelig is voor de inname van zout. Dit wil zeggen dat de bloeddruk lager wordt wanneer u minder zout gebruikt.

Hoeveel zout hebt u per dag nodig?

Meer dan 85 procent van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de aanbevolen 5 tot 6 gram per dag. Volwassen mannen eten gemiddeld 9,9 gram zout per dag en vrouwen gemiddeld 7,5 gram zout per dag. Maar uw lichaam heeft per dag aan ruim 1 gram zout (500 mg natrium) voldoende.

Bij cystenieren wordt meestal een natriumbeperting voorgeschreven van 5-6 gram zout (2000-2400 mg natrium) per dag.

In welke voedingsmiddelen komt natrium voor?

Vrijwel alle voedingsmiddelen bevatten van nature natrium. Zo bevat groente die zonder toevoeging van zout gekookt wordt, toch een geringe hoeveelheid natrium. Natrium wordt door bijna iedereen in de vorm van keukenzout gebruikt om eten op smaak te brengen, dit is circa 20 procent van het zout dat we binnenkrijgen. Het meeste natrium krijgt u binnen door het gebruik van voedingsmiddelen waaraan door de fabrikant zout toegevoegd wordt, dit is circa 80 procent van de hoeveelheid zout dat we binnenkrijgen op een dag. Dit is vaak vanwege de smaak, maar zout heeft ook een conserverende werking.

Voedingsmiddelen die veel zout bevatten zijn o.a. kant-en-klaar sausen en soepen, kant-en-klaar maaltijden, bouillonblokjes, gehakt- en vleeskruiden, ketjap, sambal, strooiaroma, vloeibare aroma, mosterd, vleeswaren (zoals rauwe ham en rookvlees), kant- en klare vleesproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen en gepaneerd vlees, kaas, haring, ansjovis, gerookte zalm, zoutjes, borrelnoten en snacks (zoals bamiballen, frikadellen), groente- en tomatensap.

Basisregels voor een zoutbeperkte voeding

De diëtist bespreekt met u uw individuele dieet. Wanneer dat afwijkt van de richtlijnen in deze brochure, hebben de adviezen van de diëtist voorrang. Hier geven we alleen algemene uitgangspunten voor een zoutbeperkt dieet.

De basisregels om de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken zijn:

- Gebruik ongezouten (dieet-)halvarine of (dieet-)margarine op het brood.
- Gebruik maximaal 2 broodbeleggingen lichtgezouten vleeswaren of kaas per dag. Kaas met minder zout heeft de voorkeur.
- Voeg geen keukenzout of zeezout toe aan de maaltijden.
- Gebruik per dag maximaal 1 bord lichtgezouten bouillon of soep d.w.z. bouillon of soep bereid van 1 bouillontablet of 2 kleine bouillonblokjes (zogenaamde maggiblokjes) op 1 liter water.
 - Gebruikt u geen soep of uitsluitend ongezouten soep? Dan kunt u het vlees of vervanging bij de warme maaltijd licht zouten. De jus hiervan kunt u dan ook gebruiken mits u er geen zout of juspoeder extra aan toevoegt.
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd ongezouten (dieet-)margarine, ongezouten (dieet)bak- en braadvet of olie.
- Gebruik zo min mogelijk producten die veel zout bevatten.
- *Gebruik geen kant- en klare maaltijden, saus- of kruidenmix.*

Doe de test: Zoutmeter

De Zoutmeter is een online hulpmiddel die inzicht geeft in het eigen zoutgebruik, de grootste boosdoeners laat zien en tips en alternatieven geeft. Doe de test op www.zoutmeter.com.

Cafeïne

Hoge concentraties cafeïne kunnen leiden tot toename van de groei van de cysten. Daarom wordt geadviseerd om een cafeïnebeperking na te streven van maximaal 200 mg per dag.

Waar zit het in?

Cafeïne is ook bekend als coffeïne, theïne, matheïne en guaranine.

Cafeïne zit van nature in koffiebonen, theebladen en cacao bonen. Producten waar we dan over praten zijn koffie, thee, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk, energiedrankjes, energiesthots en drankjes met guarana. Tegenwoordig zijn er ook verschillende producten met extra cafeïne op de markt, zoals kauwgom, snoep en water.

Hoeveel zit erin?

Het cafeïnegehalte van een kop koffie en thee hangt af van de soort, hoe sterk het is gezet en de grootte van de kop. Cafeïnevrije koffie, kruidentheo en cafeïnevrije cola zijn goede vervangers. Een kopje cafeïnevrije koffie is niet helemaal cafeïnevrij. Het bevat nog 2 tot 4 milligram cafeïne. In koffievervangers, zoals Bambu, zit helemaal geen cafeïne. Cafeïne maakt vanwege de vaatverwijdende werking soms ook deel uit van medicijnen zoals pijnstillers en pillen tegen hoofdpijn. Het advies is om bij gebruik van pijnstillers, pijnstillers te gebruiken zonder toegevoegd cafeïne.

Het gemiddelde cafeïnegehalte staat in de tabel hieronder.

<i>product</i>	<i>cafeïne (mg) per 100 ml standaard eenheid</i>	<i>eenheid (mg) per eenheid</i>
----------------	--	---------------------------------

of 100 gr.

koffie (filter)	70	kopje 125 ml	85
koffie (instant, oplos)	50	kopje 125 ml	60
koffie, espresso	130	kopje 50 ml	65
koffie, decafé	2,5	kopje 125 ml	3
thee, zwart (gewoon)	30	kopje 125 ml	40
thee, groen	15	kopje 125 ml	20
thee, rooibos of kruiden	0	kopje 125 ml	0
cola	10	glas 180 ml	18
ijsthee	9	glas 180 ml	16
energiedrank	30	blikje 250 ml	80
energieshot	135	blikje 60 ml	80
chocolademelk	2	beker 180 ml	4
chocolade, puur	40	30 gram	14
chocolade, melk	20	30 gram	8

Vocht

Bij ADPKD is de nier minder goed in staat om de urine te concentreren. De structuur van het niermerg is door de vele cysten veranderd, dit leidt tot een verminderd concentrerend vermogen. Hierdoor is het gemiddelde 24- uurs urine volume bij mensen met ADPKD groter dan normaal. Hierdoor kunt u wat 'uitdrogen'.

De benodigde vochtinname hiervoor bedraagt dan 3-4 liter. Om perioden van uitdroging te voorkomen is het belangrijk om ook in de avond en nacht voldoende te drinken.

Wat te drinken?

Het overgrote deel van drinkvocht moet gehaald worden uit dranken zonder cafeïne.

Daarnaast heeft het de voorkeur te kiezen voor:

- zuivel (melk- en melkproducten) in een hoeveelheid volgens de Richtlijnen Goede Voeding of het advies wat u van de diëtist heeft gekregen;
- caloriearme dranken om het risico op het ontstaan van overgewicht te verlagen (bijv. water, frisdrank light (geen cola) of ranja light)

Voedingstoestand

ADPKD is een risicofactor voor ondervoeding. De nieren (en lever) kunnen soms sterk vergroot zijn en drukken dan tegen de maag waardoor een vol gevoel ervaren kan worden. Daarnaast kan de eetlust ook negatief worden beïnvloed door het gebruik van 3-4 liter drinkvocht. Aandacht voor de voedingstoestand is dan ook van groot belang. Mocht u klachten ervaren met het eten en drinken, maak dit dan bespreekbaar met uw behandelend arts of diëtist.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Code: Datum gewijzigd: vrijdag 16 maart 2018