

Voedingsadviezen bij nefrotisch syndroom

In deze folder komt achtereenvolgend aan de orde:

- Wat is nefrotisch syndroom?
- Behandeling nefrotisch syndroom
- De dieetbehandeling:
 - zout (natrium)
 - eiwit
 - vet en gezonde voeding
 - calcium en vitamine D

Wat is het nefrotisch syndroom?

Bij het nefrotisch syndroom werken de filters van de nieren niet goed meer. Gewoonlijk zorgen de nieren er voor dat eiwitten in het bloed blijven. Maar bij nefrotisch syndroom lekken er eiwitten weg via de nieren. Hierdoor komen er veel eiwitten in de urine terecht. Hierdoor ontstaan verschillende problemen die samen nefrotisch syndroom genoemd worden:

- eiwitten in de urine (proteïnurie)
- te weinig eiwitten in het bloed (hypoalbuminemie)
- vochtophoping in het lichaam (oedeem)

Veel mensen met nefrotisch syndroom hebben daarnaast een hoge bloeddruk en een te hoog vetgehalte in het bloed

Bij het nefrotisch syndroom is de nierfunctie vaak normaal. Als het nefrotisch syndroom lang bestaat kan de nierfunctie afnemen.

Behandeling

Oorzaak van het nefrotisch syndroom aanpakken

De behandeling richt zich op de ziekte die het nefrotisch syndroom veroorzaakt. Bij verschillende aandoeningen bestaat de behandeling uit het gebruiken van medicijnen die het afweersysteem onderdrukken, bijvoorbeeld Prednison.

Nieren beschermen

De behandeling is ook bedoeld om verdere nierschade te voorkomen. Daarom krijgt u bijvoorbeeld medicijnen tegen hoge bloeddruk en plastabletten om vocht af te drijven. Daarnaast helpt een gezonde leefstijl en dieet verergering van nierschade tegen te gaan.

De dieetbehandeling

Er zijn verschillende dieetkenmerken die belangrijk zijn bij nefrotisch syndroom. Deze worden hieronder achtereenvolgend beschreven.

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.

Het lichaam heeft een klein beetje zout nodig, het kan niet worden gemist. Eén van de functies van natrium is het regelen van de vochtbalans van het lichaam. Te veel zout is echter schadelijk voor de nieren en kan de bloeddruk verhogen omdat het lichaam meer vocht gaat vasthouden.

Voor alle patiënten met nefrotisch syndroom is het belangrijk om minder zout te eten. Te veel zout zorgt voor vochtophoping in het lichaam (oedeem) en in de bloedvaten, waardoor een te hoge bloeddruk ontstaat. Ook is bekend dat bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen beter werken als u minder zout eet. Zo hebt u wellicht minder pillen nodig. De meeste nierpatiënten krijgen bovendien plaspillen voorgeschreven. Hoe meer natrium er in het lichaam komt, hoe meer plaspillen nodig zijn om natrium en vocht te verwijderen. Te veel plaspillen kunnen leiden tot kramp, dorst, jicht en een verminderde werking van de nieren. Door minder zout te eten verkleint u bovendien de kans op hart- en vaatziekten, botontkalking en het kan verdere nierschade verminderen. Genoeg redenen dus om uw zoutinname te verlagen.

Hoeveel zout of natrium hebt u per dag nodig?

Bij het nefrotisch syndroom wordt meestal een zoutbeperking voorgeschreven van max. 5 gram zout (ofwel 2000 mg natrium) per dag.

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. Dit krijgt u binnen met het zout wat van nature in voedingsmiddelen zit, u hoeft hiervoor geen zout toe te voegen of zoutrijke producten te eten.

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 ca. 20% 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 ca. 80% 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-klare sausen en soepen, kant-en-klar 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 ongezoeten (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 bouillonblokjes op 1 liter water.
- Gebruikt u geen soep of uitsluitend ongezoeten 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 ongezoeten (dieet-)margarine, ongezoeten (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

Om u bewust te maken van uw zoutconsumptie is er de zoutmeter. De zoutmeter laat zien hoeveel zout u per dag eet. En hoe u dat mindert door tips en alternatieven te geven. Doe de test op www.zoutmeter.com.

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, want het lichaam kan geen reservevoorraad van eiwitten aanleggen. Te veel eiwit leidt echter tot een te hoge druk in de filtertjes van de nier met als gevolg meer eiwitverlies. Het is dus belangrijk dat u voldoende eiwit binnen krijgt om bouwstoffen te leveren voor het lichaam, maar niet zoveel dat daardoor het eiwitverlies met de urine toeneemt.

Hoeveel eiwit hebt u per dag nodig?

Hoeveel eiwit u per dag nodig heeft, is afhankelijk van uw lichaamsgewicht en uw lengte. Iemand met een lengte van 1.80 m en een gewicht van 75 kg heeft meer lichaamscellen, en dus meer eiwit nodig, dan iemand met een lengte van 1.65 m en een gewicht van 60 kg. De benodigde hoeveelheid eiwit wordt daarom uitgedrukt in grammen per kilogram lichaamsgewicht. Bij 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, sojaproducten, 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.

Vet en gezonde voeding

Bij een laag eiwitgehalte in het bloed stijgt automatisch het vetgehalte (onder andere cholesterol) in het bloed. Op lange termijn kan dit aderverkalking veroorzaken. Het is niet duidelijk in hoeverre een dieet effect heeft op het vetgehalte in het bloed bij het nefrotisch syndroom. Het is voor iedereen belangrijk om ongunstige (verzadigde) vetten te beperken en voldoende gezonde (onverzadigde) vetten binnen te krijgen.

Verzadigd vet is ongunstig: het heeft een negatief effect op het cholesterolgehalte in het bloed en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Deze vetten kunt u het best beperken.

Verzadigd vet komt vooral voor in dierlijke producten zoals vet vlees, roomboter, (volle) melkproducten en kaas. Kokos en cacao zijn van plantaardige herkomst maar bevatten ook veel verzadigd vet.

Gebruik deze voedingsmiddelen met mate en kies bij voorkeur de magere vleessoorten en magere en halfvolle melkproducten.

Onverzadigd vet is gunstig: het heeft een positief effect op het cholesterolgehalte in het bloed en vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet komt vooral voor in plantaardige producten als olie, dieetmargarine, dieethalvarine, vloeibare bak- en braadproducten en noten. Daarnaast bevat vette vis veel onverzadigd vet.

Calcium en vitamine D

Soms is het nodig om Prednison te gebruiken. Bij meer dan 6 maanden gebruik van Prednison is er risico op botontkalking (osteoporose). Botontkalking vergroot de kans op botbreuken. Daarom is het soms nodig om extra calcium of vitamine D te gebruiken.

Calcium komt vooral voor in zuivelproducten zoals melk en kaas. Brood, groenten, peulvruchten en aardappelen bevatten veel minder calcium dan zuivelproducten, maar dragen wel bij aan de totale calciumvoorziening. Als je helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op te weinig calcium groot.

Voldoende vitamine D zorgt voor een goede opname van calcium in de darmen. U krijgt dagelijks voldoende vitamine D als u regelmatig buiten bent, een gevarieerde voeding en voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten gebruikt. Toch kan het zijn dat u niet voldoende vitamine D binnenkrijgt.

De Gezondheidsraad adviseert aan onderstaande groepen om dagelijks een vitamine D supplement van **10 microgram** per dag te nemen:

- Personen tussen de 4 en 50 jaar met een donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen of een hoofddoek of sluier dragen
- Vrouwen van 50 t/m 69 jaar

Voor onderstaande groepen wordt **20 microgram** extra aan vitamine D aanbevolen:

- Personen met botontkalking
- Personen die in een verzorging- of verpleeghuis wonen;
- Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar

Overleg met uw behandeld arts of u vitamine D- of calciumsuppletie nodig heeft.

Aanvullende adviezen

In sommige gevallen zijn aanvullende (voedings)adviezen nodig. Zo is het soms nodig om uw vochtinname te verminderen bij een laag zoutgehalte in het bloed. Soms is het nodig om leverworst en paté te vermijden bij het gebruik van medicijnen die het afweersysteem onderdrukken. Ook kan de eetlust verminderd zijn waardoor u onbedoeld afvalt of te weinig voedingsstoffen binnen krijgt. De arts of diëtist adviseert u hier verder over.

Meer informatie

- Platform voor nierpatiënten en hun naasten; betrouwbare informatie over leven met nierschade nieren.nl
- NVN, Nierpatiënten Vereniging Nederland; nvn.nl
- Nierstichting Nederland; nierstichting.nl
- <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/> voor analysecijfers van eiwit, natrium/zout in voedingsmiddelen
- Voedingscentrum; voedingscentrum.nl

Bronvermelding

- *Nierpatiënten Vereniging Nederland; informatie over ziektebeeld en diagnostiek*
- *'Eten met plezier'; dieetboek voor nierpatiënten, uitgegeven door de Nierstichting, ISBN 978 90 215 5182 1*
- *nieren.nl*

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

Postbus 707
5400 AS UDEN

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



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl