

Voedingsadviezen bij eiwitverlies in de urine (proteïnurie) en hoge bloeddruk (hypertensie)

Proteïnurie is de aanwezigheid van een te grote hoeveelheid eiwit in de urine. Aanwezigheid van eiwitten in de urine wijst meestal op een verhoogde doorlaatbaarheid van de filtertjes van de nieren. De mate van eiwitverlies in de urine is een belangrijke voorspellende factor voor de nierfunctie. Naarmate het eiwitverlies in de urine groter is, is de kans op nierfalen en het risico op hart- en vaatziekten groter en de levensverwachting slechter.

De dieetbehandeling bij proteïnurie bestaat uit een eiwitbeperking en een zoutbeperking (ofwel natriumbeperving) om de proteïnurie te verminderen en de hoge bloeddruk te behandelen en hiermee te proberen de achteruitgang van de nierfunctie te vertragen. Eveneens is het belangrijk om een gezond gewicht na te streven voor het behoud van de nierfunctie.

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 natriumbepervt 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.

Bij nierziekten is er voldoende bewijs dat een zoutbeperking verdere nierschade kan verminderen. 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 en botontkalking. Genoeg redenen dus om uw zoutinname te verlagen.

Hoeveel zout of natrium 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. Dit is de hoeveelheid zout die in een dagmenu voorkomt als u alle voedingsmiddelen zonder zout eet, dus een warme maaltijd zonder zout, maar ook brood en beleg zonder zout.

Bij eiwitverlies in de urine en een hoge bloeddruk wordt meestal een zoutbeperking van 5-6 gram zout per dag voorgeschreven (ofwel 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 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 vleeskruident, 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 natriumbepaalde 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 natriumbepaald dieet.

De basisregels om de hoeveelheid natrium 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.
- Voeg geen keukenzout of zeezout toe aan de maaltijden.
- Per dag kunt u maximaal 1 bord lichtgezouten bouillon of soep eten d.w.z. bouillon of soep bereid van 1 bouillontablet of 2 bouillonblokjes op 1 liter

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

De Zoutmeter is een online tool die inzicht geeft in het eigen zoutgebruik, de zoutste boosdoeners laat zien, en tips en alternatieven geeft. 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; 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. 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, 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, 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.

Gezond gewicht

Overgewicht geeft een verhoogde bloedstroming door de nier, waardoor de nier overbelast wordt, wat vervolgens leidt tot nierschade. Overgewicht blijkt een onafhankelijke risicofactor voor het ontwikkelen van verlies van eiwit in de urine en het vergroot de kans op de ontwikkeling van nierfalen.

Indien er sprake is van overgewicht kan het verstandig zijn uw gewicht te verminderen naar een gezond gewicht.

Heb ik een gezond gewicht?

Of u een gezond gewicht hebt, kunt u meten met de Body Mass Index (BMI) en uw middelomtrek.

De BMI geeft de verhouding weer tussen uw gewicht en uw lengte. Sommige bevolkingsgroepen hebben een andere lichaamsbouw, bijvoorbeeld Aziaten en Hindoestanen. Voor hen gelden andere BMI-waarden.

Met de BMI-meter op www.voedingscentrum.nl kunt u dit bekijken. U kunt uw BMI ook zelf uitrekenen. Deel dan uw gewicht (in kilo's) door uw lengte (in meters) in het kwadraat.

Stel: u weegt 68 kg en uw lengte is 1.73 meter. Dan is uw BMI: $68 : (1.73 \times 1.73) = 22.7$. Dit is een gezond gewicht.

Een BMI tussen 18,5 en 25 betekent dat u een gezond gewicht heeft.

Een BMI tussen 25 en 30 betekent dat u overgewicht heeft

Een BMI van meer dan 30 betekent dat u ernstig overgewicht heeft.

Naast het gewicht is het belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond de buik is nadelig voor de gezondheid.

Meet de middelomtrek tussen de onderkant van het onderste rib en de bovenkant van het bekken, adem uit en lees uw middelomtrek af.

Een middelomtrek > 102 cm bij mannen en > 88 cm bij vrouwen geeft een verhoogd risico.

Meer informatie

- Nierstichting Nederland; www.nierstichting.nl
- <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/> voor analysecijfers van eiwit, natrium/zout in voedingsmiddelen
- Voedingscentrum; www.voedingscentrum.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