

Nota's

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 070038 – Maart 2020 – versie 01

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71
 infodieet@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
 C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
 T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



PRAKTISCHE VOEDINGSTIPS VOOR NIER- PATIËNTEN



PRAKTISCHE VOEDINGSTIPS VOOR NIERPATIËNTEN

De voorbije decennia zijn we helemaal anders gaan eten, drinken en bewegen. We zitten veel vaker en hebben meer voedsel dan ooit ter beschikking. Gevolg? Een wereldwijde toename van obesitas en andere chronische ziektes. Pure voedingsproducten en verse maaltijden ruimen plaats voor sterk bewerkte, kant-en-klare producten. Die laatste zitten vaak vol toegevoegde suiker, zout en (verzadigd) vet, hebben een hoge energiedichtheid – dus veel calorieën – en zijn niet voedzaam omdat ze te weinig vitamines, mineralen en vezels bevatten. We geven u een aantal praktische, gezonde voedingstips.

Wat eet u het best en hoe?

- ▶ Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- ▶ Beperk dierlijke producten.
- ▶ Drink vooral water.
- ▶ Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.
- ▶ Varieer en zoek alternatieven.
- ▶ Eet op vaste tijdstippen, samen met anderen.
- ▶ Eet bewust en met mate.
- ▶ Pas uw omgeving aan zodat gezonde keuzes voor de hand liggen.
- ▶ Werk stap voor stap, elke kleine verbetering is een stap vooruit.
- ▶ Geniet van wat u eet.

www.gezondleven.be

Eet zoutbewust

- ▶ Beperk uw zoutgebruik en voeg geen extra zout toe aan tafel.
- ▶ Gebruik kruiden (andere dan zout) zoals basilicum, tijm, peper, nootmuskaat ...
- ▶ Vergelijk etiketten: hetzelfde product kan per merk verschillen in zoutgehalte.
- ▶ Let op met zoutrijke uitschieters zoals (gerookte) charcuterie, bewerkt vlees, kaas, soep, bouillon, sojasaus, (poeder)saus, kruidenmengsels en kant-en-klare gerechten.
- ▶ Voeg gezonde vette smaakmakers toe. Van geroosterde noten en avocado's tot olijf-, sesam- en notenolie, maar overdrijf hier niet mee.
- ▶ Sommige ingrediënten bevatten al veel zout, zoals feta, olijven, gezouten ansjovis, mosterd en gedroogde tomaten. Gebruik ze met mate en ook als enige smaakmaker. Voeg geen extra zout toe.



Als het eens wat meer mag zijn

- ▶ Hoe vaker we op restaurant gaan, hoe meer we rekening moeten houden met voedingsadviezen.
- ▶ Vertrek niet met honger. Als u 's avonds uit eten gaat, neem dan 's middags het best een lichtere maaltijd, zoals een salade.
- ▶ Een aperitief zoals cava of wijn kan, maar overdrijf niet. Volg het advies van uw arts.
- ▶ Laat extra hapjes voor uw medegasten.
- ▶ Indien u regelmatig uit eten gaat, neemt u het best één gerecht. Kies een voorgerecht OF een dessert bij een menu.
- ▶ Kies bij vochtbeperking gerechten met vaste consistentie, vb. eerder carpaccio of een slaatje dan soep.
- ▶ Vraag of een maaltijd zoutarm bereid kan worden. Verkies een ongemarineerd, niet-gerookt stuk vlees of vis.
- ▶ Kies zachte kazen zoals mozzarella, ricotta en verse geitenkaas.
- ▶ Vraag bij gerechten een apart potje met saus, zo bepaalt u zelf de hoeveelheid.
- ▶ Eet 'mindfull', geniet van de smaken, de sfeer en het gezelschap.
- ▶ Luister naar uw honger- en verzadigingsgevoel en onthoud: het is niet verplicht om uw bord leeg te eten.

Bij een verhoogd risico op ondervoeding kan uw arts of diëtist nog andere adviezen geven. Hebt u een verminderde eetlust of bent u de laatste drie maanden veel afgevallen? Raadpleeg uw arts of diëtist. Zij zullen u verder begeleiden.