

## Eiwitbeperking

### Eiwitbeperkt dieet bij nierinsufficiëntie

#### Paramedische Zorg / Diëtetiek

#### Wat is eiwit?

Eiwit is een belangrijke bouwstof. Bij een verminderde nierfunctie moet de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit bevatten. Dat wil zeggen: voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren, maar niet zoveel dat er afvalstoffen ophopen in het lichaam.

#### De hoeveelheid eiwit per dag

De hoeveel eiwit die per dag nodig is, is afhankelijk van lichaamsgewicht en lengte. De aanbevolen hoeveelheid eiwit is ongeveer 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Bij overgewicht wijken we van deze richtlijn af. De diëtist adviseert hoeveel gram eiwit per dag nodig is.

#### Welke klachten kan ik krijgen?

Doordat de nieren niet goed werken raakt het lichaam afvalstoffen niet goed kwijt. Door de afvalstoffen die achterblijven in het lichaam kunnen er klachten ontstaan zoals moeheid, misselijkheid, braken, smaakverandering, jeuk en hoofdpijn.

#### Eiwit in voedingsmiddelen

Hieronder staat een overzicht van eten en drinken met veel en weinig eiwit. Zit er veel eiwit in het eten en drinken, dan mag u daar niet te veel van nemen.

Veel eiwit, dierlijk	Veel eiwit, plantaardig	Minder eiwit	Geen eiwit
Vlees(waren)	Noten	Aardappelen	Margarine, boter en olie
Vis	Pinda's	Rijst	Zoet beleg (zoals jam, honing)
Wild	Peulvruchten (zoals kapucijners, linzen, witte en bruine bonen)	Deegwaren (zoals macaroni en spaghetti)	Limonadesiroop, vruchtensap en frisdrank
Gevogelte	Sojaproducten (zoals tofu, tempé, sojabonen)	Brood, beschuit, ontbijtkoek, etc.	Koffie, thee, water
Ei	Vleesvervangers	Groente	
Kaas		Fruit	
Melk en melkproducten			

#### Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

**Aanvullende informatie**

Meer informatie over de eiwitbeperking vindt u bijvoorbeeld:

- in het kookboek 'Eten met plezier'
- u kunt ook zelf de hoeveelheid eiwit in uw voeding berekenen met de Eetmeter op de site van het voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl)

**Belangrijke contactgegevens**

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

**Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: \_\_\_\_\_
- Datum: \_\_\_\_\_
- Naam diëtist: \_\_\_\_\_

**Ruimte voor aantekeningen**

---

---

---

---

---

---