een santeon ziekenhuis

Eiwit bij nierfunctiestoornis

Eiwitten zijn belangrijk. Het zijn de bouwstenen voor al onze lichaamscellen. Ureum is een afvalproduct van eiwit. Normaal wordt dat via de nieren met de urine uitgescheiden. Als de nieren niet goed werken, blijft er ureum in het bloed achter. Dan is het belangrijk dat u precies de juiste hoeveelheid eiwit binnenkrijgt.

Eiwit is nodig om veel cellen die u dagelijks verliest, zoals huidcellen, bloedlichaampjes, darmcellen en spiercellen, te vervangen. Omdat het lichaam geen reservevoorraad van eiwitten kan aanleggen, moet u elke dag voldoende eiwit binnenkrijgen. Daarbij moet u ook voldoende energie (calorieën) gebruiken. Alleen dan kan het eiwit als bouwstof voor de lichaamscellen gebruikt worden.

Waarom moet u minder eiwit nemen?

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 klachten geven, zoals moeheid, misselijkheid, braken, smaakverandering, jeuk, hoofdpijn.

Om deze klachten te voorkomen of te verminderen moet de voeding een aangepaste hoeveelheid eiwit bevatten. Dat wil zeggen:

- *niet te weinig*: voldoende eiwit om bouwstoffen te leveren voor het lichaam.
- *niet te veel*: niet zó veel dat het ureumgehalte in het bloed te hoog wordt.

Hoeveel eiwit heeft u nodig?

Hoeveel eiwit u per dag nodig heeft, hangt af van uw lichaamsgewicht en uw lengte. Iemand met een lengte van 1,80 m en een gewicht van 75 kg heeft meer lichaamscellen dan iemand
met een lengte van 1,65 m en een gewicht van 60 kg. En iemand met meer lichaamscellen heeft meer eiwit nodig.

Daarom drukken we de benodigde hoeveelheid eiwit uit in grammen per kilogram lichaamsgewicht. De aanbevolen hoeveelheid eiwit voor gezonde mensen is ongeveer 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht. Deze hoeveelheid wordt ook geadviseerd als de werking van de nieren achteruitgaat. Bij veel overgewicht wijken we van deze richtlijn af.

Bijna iedereen krijgt per dag méér eiwit binnen dan nodig. Daarom ervaren veel mensen het advies van 0,8 gram per kilogram meestal al als een beperking. We raden u af om minder eiwit te gebruiken dan 0,8 gram per kilogram. Eiwit is immers een belangrijke bouwstof.

Uw diëtist bekijkt samen met u hoeveel eiwit u per dag nodig heeft.

Eiwit in voedingsmiddelen

Veel eiwit
De volgende producten bevatten veel eiwit:

- eieren
- gevogelte (zoals kip, kalkoen en gans)
- kaas
- melk(producten)
- noten
- peulvruchten (zoals witte en bruine bonen, kapucijners en
- linzen
- pinda's
- sojaproducten
- vis
- vlees
- vleesvervangers
- vleeswaren
- wild

Weinig eiwit
De volgende producten bevatten weinig eiwit:

- aardappelen
- beschuit
- brood
- deegwaren
- fruit
- groente
- rijst

Geen eiwit
De volgende producten bevatten geen eiwit:

- (dieet)margarine
- bak- en braadvet
- frisdrank
- honing
- jam
- koffie
- limonadesiroop
- olie (alle soorten)
- roomboter
- suiker
- thee
- water
- zuurtjes

Meer informatie en analysecijfers van eiwit in voedingsmiddelen zijn te vinden in de Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum. (https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/)

Vragen en antwoorden

Hieronder vindt u een aantal veelgestelde vragen met de antwoorden.

Bevatten vis en kip minder eiwit dan een varkenslapje of een biefstukje?

Nee. Vis en kip bevatten evenveel eiwit als rund- of varkensvlees. Mager vlees bevat iets meer eiwit dan vet vlees.

Geeft bouillon van vlees kracht doordat er eiwit in de bouillon zit?

Nee. Als u bouillon trekt, blijft het eiwit allemaal in het vlees zitten. Alleen de smaakstoffen van het vlees gaan over in de bouillon, niet het eiwit.

100 gram vlees bevat gemiddeld 19 gram eiwit. Gaat het dan om rauw of gaar vlees?

Bij de bereiding van vlees trekt er altijd vocht uit het vlees. Van een stukje vlees van 100 gram rauw gewicht blijft na bereiding ongeveer 70 gram gaar vlees over. Beide bevatten 19 gram eiwit. Omgerekend bevat 100 gram bereid vlees dan 27 gram eiwit.

Zijn sojaproducten eiwitarme alternatieven voor melk en vlees?

Nee. Sojamelk, sojavla en andere toetjes op sojabasis bevatten meestal evenveel eiwit als gewone melk(producten). Ook tahoe, tempeh en tofu bevatten eiwit.

Is het verstandig om vegetarisch te gaan eten als je minder eiwit mag?

Nee. In een evenwichtig samengestelde vegetarische voeding wordt vlees onder andere vervangen door ei, kaas, soja, peulvruchtenen kant-en-klare vleesvervangers. Al deze voedingsmiddelen leveren ruim eiwit. Een vegetariër heeft immers net zoveel eiwit nodig als iemand die wel vlees eet.

Is er broodbeleg dat minder eiwit levert dan kaas of vleeswaren?

Ja. Het volgende broodbeleg levert maximaal 1 gram eiwit per snee:

- zoet beleg: jam, marmelade, halviture, suiker, witte en bruine basterdsuiker, (gestampte) muisjes, (appel)stroop, honing, anijshagelslag, vruchtenhagelslag, chocoladehagelslag, hazelnoot- en amandelpasta, kokosbrood.
- een snee ontbijtkoek of een speculaasje.
- sandwichspread, groentespread, komkommerspread (bevat wel veel natrium)
- salades zonder vlees/vis/kip, zoals selderiesalade, komkommersalade, farmersalade, vruchtensalade (bevat wel veel natrium)
- zwitserse strooikaas dun gestrooid (bevat wel veel natrium)
- fruit, zoals aardbei, schijfjes appel/peer, banaan
- rauwkost, zoals radijs, tuinkers, komkommer

Let op: pindakaas bevat evenveel eiwit als vleeswaren.

Vlees bij de warme maaltijd staat me de laatste tijd tegen, zijn er alternatieven om toch voldoende eiwit binnen te krijgen?

Ja. Hieronder vindt u enkele tips:

- Probeer eens gerechten met kip of vis. Die staan vaak minder tegen.
- Eet eens een eiergerecht zoals omelet, roerei of gekookt ei bij de groente of sla.
- Bak gehakt rul en verwerk dit in een sausje of meng het door de groente.
- Koud vlees is soms makkelijker te eten dan warm vlees. Eet bijvoorbeeld plakjes rosbief of fricandeau bij de warme maaltijd of beleg uw brood dikker met vleeswaren.
- Maak eens ragout of hachee. Dat eet vaak makkelijker dan een stuk gebraden vlees.
- Eet kwark als toetje. Dit bevat 2- tot 3-maal zoveel eiwit als een schaaltje vla of yoghurt.

Hoe kan ik genoeg eiwit binnenkrijgen als ik minder eetlust heb?

- U kunt meer melk gebruiken door 'koffie verkeerd' te drinken: de helft koffie en de helft gekookte melk. Oploskoffie kunt u aanmaken met gekookte melk in plaats van water.
- Beleg uw brood met een extra plak kaas of vleeswaren.
- In plaats van 1 dikkere snee brood met kaas of vleeswaren kunt u 2 dunne sneetjes of 2 knäckebröd of beschuiten nemen, allebei belegd met kaas of vleeswaren.
- Doe extra vlees, kip of gehakt door de soep.
- Roer geraspte kaas door de aardappelpuree.
- Neem af en toe een eiwitrijk/enegierijk tussendoortje, zoals een schaaltje (vruchten)kwark of (vruchten)yoghurt, blokjes kaas, rolletjes vleeswaren (beide lekker met iets zoetzuurs erbij , zoals augurk, zilveruitje), toastje met (buitenlandse) kaas, smeerkaas, paté, vis of een handje pinda's of noten.

Heeft u meer vragen?

U kunt natuurlijk bij ons terecht als u nog vragen heeft.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Kaliumadvies bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kaliumadvies-bij-nierfunctiestoornis)
- Natriumadvies bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/natriumadvies-bij-nierfunctiestoornis)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**