



## 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.