

Een ongezouten mening

Diëtisten: Linda Deschacht en Lyne Halsberghe
UZ Gent, Voedings-en dieetraadplegingen 6K12IE
Centrum voor voedings-en dieetadvies UG

1. De nieren
 - 1.1. Functie van de nieren
 - 1.2. Algemene verschijnselen bij niet behandelen van chronische nierinsufficiëntie (nierfalen)
 - 1.3. Voedingsaanpassingen zijn noodzakelijk

2. Voedingsaanpassingen → individueel
 - 2.1. Natriumbeperking
 - 2.2. Fosforbeperving
 - 2.3. Kaliumbeperving

3. Enkele quiz vragen

1. De nieren

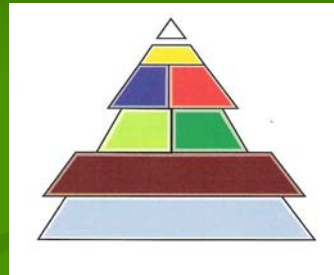
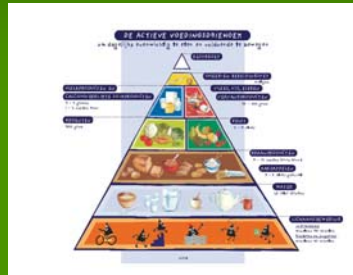
1.1. Functie van de nieren

- het verwijderen van afvalstoffen en mineralen (kalium, fosfor) uit het bloed
- het verwijderen van een teveel aan vocht
- het gezond houden van het beenderstelsel
- onder controle houden van de bloeddruk
- produceren van rode bloedcellen

1.2. Algemene verschijnselen bij niet behandelen van chronische nierinsufficiëntie (nierfalen)

- hoge bloeddruk
- oedeem (vochtophoping)
- jeuk
- vermoeidheid
- hartritmestoornissen
- gebrek aan eetlust

1.3 Voedingsaanpassingen zijn noodzakelijk



→ afhankelijk van verschillende factoren

- stadium van nierfalen
- verloop van de niertransplantatie
- soort dialyse (hemodialyse, nachtdialyse, peritoneale dialyse)
- aantal dialysesessies per week
- de dagelijkse urineproductie
- de bloedwaarden (ureum, kalium, fosfor, ...)

→ de nodige voedingsaanpassingen individueel bekijken

- eiwitten
- natrium
- fosfor
- kalium
- vocht

2. Voedingsaanpassingen → individueel

2.1. Natriumbeperving

- Huidige zoutinname per dag bedraagt gemiddeld 10 gram zout
 - 1 gram zout (NaCl) = 400 mg Natrium
 - 10 gram zout (NaCl) = 4000 mg Natrium
- Natriumbeperving: max. 2000-2500 mg Natrium (Esen guidelines 2006)
- Natriumbronnen uit onze voeding
 - Drinkwater: 3 %
 - Van nature aanwezig in voedingsmiddelen: 17 %
 - Huishoudelijke toevoeging: 30 %
 - Industrieel toegevoegd: 50 %
- Aanpak natriumbeperving
 - Géén extra zout toevoegen tijdens de bereiding noch aan tafel (- 20 %)
 - Productenkeuze (-20 %)

■ Enkele tips en weetjes

- Synoniemen voor zout zijn keukenzout, zeezout, selderijzout, jodiumzout
- De aanwezigheid van natrium in brood wordt onderschat
 - 90 gram brood (3 sneden van een groot rechthoekig brood) = 450 mg Na
 - 90 gram zoutarm brood = 18 mg Na
- Breng gerechten op smaak met kruiden en specerijen i.p.v. kruidenmengsels, selderijzout, zeezout, bouillonblokjes (1 blokje = 5g zout of 2000 mg Natrium)
- Kies bij voorkeur verse producten of onbereide diepvriesproducten (zoals groenten, vlees en vis) in plaats van conserven (vb. soep, groenten, vis), diepvriesproducten met saus, ...
- Gebruik geen gerookte vlees- en vissoorten

- Kies vetstoffen zonder toegevoegd zout zoals Becel, Vitelma en alle oliesoorten
- Gebruik bereidingstechnieken voor vlees en vis waarbij de smaak van het product beter bewaard blijft (vb. papillot, marineren)
- Kaas bevat altijd zout, geef vnl. de voorkeur aan de verse en zachte kazen zoals plattekaas, cottage cheese, verse geitenkaas, mozzarella, ricotta in plaats van smeerkaas, belegen kaas, Franse kazen
- **Opgelet met “zoutarme” producten** en gebruik nooit vervangzout → kaliumrijk!!!
- Kies bij voorkeur water met < 20 mg natrium per liter water (zie tabel)

Soorten niet bruisend water	Natriumgehalte (mg/l)
Valvert	1,9 mg/l
Aurélie Natuurlijk. Mineraalwater	2,8 mg/l
Spa blauw	3 mg/l
Cristaline Natuurlijk Bronwater	4,4 mg/l
Vittel	5 mg/l
Saint Martain Natuurlijk Mineraalwater	5,7 mg/l
Evian	6,5 mg/l
Villers natuurlijk Bronwater	8 mg/l
Contrex	9,4 mg/l
Chambon Natuurlijk Mineraalwater	10,6 mg/l
Source San Benedetto, Volvic	11 mg/l
Hépar	14,2 mg/l
Source Louise Cristaline, Beckerich	32 mg/l
Orée du bois, Vaubon	41 mg/l
Chaudfontaine	44 mg/l
Amanda Natuurlijk Mineraalwater	45 mg/l
L'Oiselle, N1 bronwater	86 mg/l

Soorten bruisend water	Natriumgehalte (mg/l)
Spa rood	5 mg/l
Bru Natuurlijk en zacht parelend water	8 mg/l
Perrier	11,8 mg/l
San pellegrino	36,1 mg/l
Saint Martain licht bruisend	93 mg/l
Tonisteiner	106 mg/l
Boxer bruisend Natuurlijk Mineraalwater	180 mg/l
River bruisend Natuurlijk Mineraalwater	180 mg/l
St. Alban	250 mg/l
Appollinaris Classic	470 mg/l
Vichy Célestins	1172 mg/l

2.2. Fosforbeperking

- Aanbeveling: 1000 mg fosfor per dag (Espen Guidelines 2006)
- Juiste inname van fosfaatbindende medicatie!!!
 - Fosfaatbinders binden fosfor in de darm (niet op het einde van de dag de dosis innemen)
 - Fosfaatbinders moeten gebruikt worden bij de juiste maaltijd, een maaltijd die fosfor bevat
 - Let op met fosforrijke tussendoortjes
 - Weten welke voedingsmiddelen fosforbronnen zijn
 - Weten welke medicatie de fosfaatbinder is vb. CaCo₃, Renagel®

- Voedingsmiddelengroepen rijk aan fosfor (eiwitbronnen)
 - Brood en graanproducten
 - Melk en melkproducten
 - Kaas
 - Vlees
 - Vis, schaal-en schelpdieren
 - Eieren (vnl. de eidooier)
 - Bepaalde dranken
 - Andere (niet essentiële) fosfaatrijke producten

■ **Brood en graanproducten (essentiële voedingsmiddelen)**

Betere keuzes	Minder goede keuzes
- Wit brood, wit stokbrood, beschuit, witte rijst en witte deegwaren - Bepaalde ontbijtgranen zoals klassieke cornflakes, rice krispies, Honey pops, Frosties, Golden grahams	- Volkoren producten zoals volkoren brood, volkoren stokbrood, roggebrood, knäckebröd, bruine rijst, bruine deegwaren, ... - Volkoren ontbijtgranen, muesli, krokante muesli, ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten en/of chocolade - Fantasiebrood zoals melkbrood, rozijnenbrood, chocoladebrood

■ **Melk en melkproducten (essentieel, max. 150 ml per dag)**

- Gebruik max. 1 melkproduct per dag om zo de fosforinname per dag te kunnen beperken
- Enkele voorbeelden:

■ 1 glas (150ml) magere yoghurt	152 mg P
■ 1 glas (150ml) halfvolle melk	140 mg P
■ 1 glas (150ml) geitemelk	150 mg P
■ 1 glas (150ml) karnemelk	126 mg P
■ 1 glas (150ml) paardemelk	81 mg P
■ 1 glas (150ml) sojadrink natuur, calciumverrijkt	119 mg P
■ 1 glas (150ml) sojadrink natuur, calcium-arm	85 mg P
■ 150 g vanille-ijs (= 3 bollen)	149 mg P
■ 150 g sorbet (= 3 bollen)	39 mg P
■ 1 schaalte (150ml) vanille pudding	143 mg P
■ 1 schaalte (150ml) chocolade pudding	165 mg P

■ **Kaas (max. 30 gram)**

- Bij voorkeur max. 1 x kaas per dag die **< 300 mg fosfor per 100 gram kaas** bevat
- Géén smeerkaas, geen smeltkaas
- Verse en zachte kazen bevatten minder fosfor dan harde kaas en smeerkaas (zie tabel met betere keuzes)
- Van de meeste kazen is ook een vetarme variant verkrijgbaar
- Enkele voorbeelden van kaas gekozen d.m.v. de voedingsmiddelentabel (zie tabel)

Enkele voorbeelden van kaas gekozen met behulp van een voedingsmiddelentabel

< 300mg fosfor per 100g kaas	> 300mg fosfor per 100g kaas
Boursin, brie, brusselse kaas (zout!), bûchette, camembert 45+, cottage cheese, crottin, effinesse, zachte geitekaas, zachte herve (zout!), kiri, mascarpone, mozzarella, paturain, petit gervais, petit suisse, philadelphia, platte kaas (magere, halfvolle, volle), ricotta, saint albray, saint moret, vacherin	Affligem, beauvoorde, bleu, cambonzola, camembert, chamois d'Or, chaumes, cheddar, chester, chimay, comté, echte loo, jonge edam* , emmentaler* , feta, gorgonzola, gouda* , gruyère* , leerdammer, maaslander, maredsous, mimolette* , munster, old amsterdam* , oud Brugge, parmezaan* , passendale, père joseph, petrus, port salut, provolone, rambol met noten* , recheblon, roquefort, rubens, saint paulin, smeerkaas* (magere, halfvette, vette) , tilsit, vieux pané * Bevatten méér dan 500 mg fosfor/100 gram kaas

■ Vlees

- Portie vlees bij de warme maaltijd is afhankelijk van de resterende nierfunctie of soort nierdialyse
→ 100 gram tot 150 gram rauw gewogen
- Voorkeur gaat uit naar soorten vlees die < 250mg fosfor per 100g bevatten
- Extra rijk aan fosfor → minder grote portie!
 - Lever, hersenen: ± 300 tot 400 mg fosfor/100 g
 - Patrijs, fazant: ± 310 mg fosfor/100 g
 - Gans: ± 290 mg fosfor/100 g
 - Eendeborst: ± 270 mg fosfor/100 g

■ Vis, schaal-en schelpdieren

- Portie vis bij de warme maaltijd is afhankelijk van de resterende nierfunctie of soort nierdialyse
→ 100 gram tot 150 gram rauw gewogen
- Voorkeur gaat uit naar soorten vis, schaal-en schelpdieren die < 250 mg fosfor per 100g bevatten
- Extra rijk aan fosfor:
 - Koolvis en garnalen: ± 300 mg fosfor/100 g
 - Haring, Alaska Pollak, surimi (fantasiekraak): ± 280 mg fosfor/100 g
- Portiegrootte:
 - mosselen: ± 300 mg fosfor/100 g
→ 1 kg mosselen (= 250 g mosselvlees) bevat reeds 625 mg fosfor
→ gebruik max. ½ kg mosselen (= 125 g mosselvlees)

■ Eieren

- Max. 2 eieren per week, bereidingen inbegrepen (eiernoedels, tiramisu, eiersauzen, mimosaversiering, vleessla, vissla, advocaatdrank)
- Vooral de eidooier is rijk aan fosfor
 - 1 ei van 60g = 187mg P
 - Omelet van 2 eieren bevat 375 mg fosfor
→ te gebruiken ter vervanging van vlees/vis bij de warme maaltijd

■ Bepaalde dranken

Betere keuzes	Minder goede keuzes
- Water	- Bier met of zonder alcohol (pils, trappist, tafelbier, ...)
- (Vruchten)thee	- Fruitbier (Geuze, Kriek, Grisette)
- Limonade, lightlimonade zonder vruchtenpulp, gearomatiseerd water	- Cola, cola light
- Siroop (grenadine, munt, ...)	

• Fosfor in dranken

■ 330 ml zwaar bier	73 mg
■ 250 ml pils	58 mg
■ 330 ml cola, cola light	63-40 mg
■ 150 ml koffie met melk	35 mg
■ 125 ml rode wijn	16 mg
■ 125 ml witte wijn	16 mg
■ 125 ml champagne	9 mg
■ 200 ml limonade, light limonade	6-2 mg
■ 50 ml porto	6 mg
■ 50 ml sherry	6 mg
■ 150 ml thee	2 mg
■ 30 ml cider	2 mg
■ 30 ml whisky	2 mg
■ 30 ml campari, gin, citroenjenever	0 mg
■ 150 ml koffie	0 mg

■ Andere (niet essentiële) fosforrijke producten

Peulvruchten:	Alle gedroogde bonen (linzen, kikkererwten, sojabonen, ...) vb. 50 g gedroogde linzen bevat 206 mg fosfor
Noten, zaden en pitten:	- Walnoten, hazelnoten, pindanoten, (pindakaas), amandelen (marsepein, frangipane), studentenhaver - zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad, sesampasta, maanzaad, ... vb. 50 g pindanoten bevat 185 mg fosfor
Producten op basis van cacao:	Chocolade, chocoladepasta, koekjes met chocolade, pralines, ... vb. 50 g melkchocolade bevat 107 mg fosfor 50 g bittere chocolade bevat 88 mg fosfor 50 g gezoet cacaopoeder bevat 357 mg fosfor

2.3. Kaliumbeperking

- Kaliumbeperking: hoe aanpakken!
 - Aanbeveling: max. 2000-2500 mg kalium per dag (Esen guidelines 2006)
 - Kennis over welke voedingsmiddelen kalium bevatten
 - Voedingsmiddelengroepen rijk aan kalium
 - Aardappelen en graanproducten
 - Groenten
 - Fruit
 - Bepaalde dranken
 - Andere (niet essentiële) kaliumrijke producten

■ **Aardappelen en graanproducten (essentiële voedingsmiddelen)**

Betere keuzes	Minder goede keuzes
- Aardappelen zijn rijk aan kalium , kunnen gebruikt worden mits de aardappelen 2X te koken → 1/3 kaliumverlies	- Aardappelen en afgeleide producten zoals frieten, kroketten Geén kaliumverlies bij stomen, wokken, magnetron, aardappelen in de schil of in aluminiumfolie
- Wit brood, stokbrood, beschuiten, pistolets, witte deegwaren, witte rijst, tarwekorrels, couscous	- Volkoren producten zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren, zemelen, ...
- Klassieke cornflakes, Frosties, Honey pops	- Muesli, volkoren ontbijtgranen, ontbijtgranen verrijkt met chocolade, gedroogde vruchten en/of noten

■ **Groenten**

- Max. 150 gram gekookte groenten per dag

en

1 kleine tas zelfbereide soep (150 ml) of een kleine portie rauwkost

- Bereidingswijze:

- Groenten schoonmaken, in kleine stukjes snijden en vervolgens koken in véél water
- Giet het kookvocht van de groenten altijd weg en gebruik het niet als basis voor het bereiden van sauzen

- Indien groenten gebruikt worden rijk aan kalium, vervang dan aardappelen door witte rijst, witte deegwaren, couscous of tarwekorrels

- Gebruik nooit groentesappen:

vb. 150 ml tomatensap bevat 375 mg kalium

- Enkele voorbeelden van groenten gekozen m.b.v. een voedingsmiddelentabel

Betere keuzes groenten (rauw) (≤ 350 mg kalium per 100g)	Minder goede keuzes groenten (rauw) (> 350 mg kalium per 100g)
Andijvie, asperge, aubergine, bloemkool, broccoli, chinese kool, courgette, doperwten, groene kool, komkommer, koolraap, Maïs*, paprika (rood, groen, oranje, geel), pompoen, prinsessenbonen, raap, radijs, rode biet, rode kool, savooikool, schorseneren, sla, snijbonen, sojascheuten, tomaat, ui, waterkers, witlof, witte kool, wortelen	Artisjok*, bamboescheuten, bleekselder, knolselder, champignons*, kervel, koolrabi, pastinaak, postelein, prei, rammenas, spinazie, spruiten*, tuinkers, tuinbonen, venkel * deze groenten bevatten ook fosfor

■ Fruit (essentieel voedingsmiddel)

- Max. 1 stuk vers fruit (max. 150 gram) per dag

en

1 portie (max. 150 gram) opgelegd fruit zonder sap, bevat de helft minder kalium

- Gebruik nooit vruchtensappen
vb. 150 ml vruchtensap bevat 2 tot 3 stukken fruit!
- Bij voorkeur fruitsoorten kiezen die ≤ 250 mg kalium per 100 gram fruit bevatten

- Enkele voorbeelden van fruit gekozen m.b.v. een voedingsmiddelentabel

Betere keuzes fruit (≤ 250 mg kalium per 100g)	Minder goede keuzes fruit (> 250 mg kalium per 100g)
Ananas, appel, bosbes, braambes, cranberries, citroen, druif (wit en blauw), galia meloen, framboos, kaki, kers, kruisbes, kumquat, lemmetje, limoen, lychee, mandarijn, mango, nectarine, papaja, peer, perzik, pompelmoes, pomelo, pruim, sinaasappel, stervrucht, tangerine, veenbessen, verse vijg, watermeloen, zwarte bes	Aardbei, abrikoos, abrikoos gedroogd, appel gedroogd, avocado, banaan, dadels geconfijt en gedroogd, kiwi, meloen cavaillon, rabarber, rozijnen, vijgen gedroogd, zwarte/rode/witte bessen

- Kalium van fruit in blik → sap weggieten!

Betere keuzes	Minder goede keuzes
Abrikozen, ananas, druiven, frambozen, fruitcocktail, krieken, lychees, mandarijntjes, peren, perziken	Abrikozenmoes, pruimenmoes, rabarbermoes

■ Kalium in dranken

Betere keuzes	Minder goede keuzes
- Water	- Koffie (espresso, filters, instant koffie, ...), caffèïnevrije koffie
- (Vruchten)thee	- Verse of kant-en-klaar gekochte groente- en vruchtensappen zoals tomatensap, appelsap, wortelsap, bietensap, bessensap, ananassap, sinaasappelsap, druivensap
- Limonade, lightlimonade zonder vruchtenpulp, gearomatiseerd water	- Cocktails met vruchtensappen
- Siroop (grenadine, munt, ...)	- Wijn
- Bepaalde alcoholische dranken: campari, cognac, gin, jenever, likeur, martini, pastis, whisky, vodka	

• Kaliumgehalte in dranken

■ 50 ml campari	0 mg
■ 30 ml whiskey	1 mg
■ 150 ml thee	12 mg
■ 50 ml porto	13 mg
■ 150 ml limonade	20 mg
■ 250 ml bruin bier	23 mg
■ 50 ml sherry	32 mg
■ 100 ml schuimwijn, champagne	48 mg
■ 125 ml witte wijn	94 mg
■ 250 ml pils	105 mg
■ 150 ml koffie	119 mg
■ 250 ml kriel	120 mg
■ 125 ml rode wijn	128 mg
■ 100 ml cider	150 mg
■ 250 ml geuze	173 mg
■ 330 ml abdijbier	185 mg
■ 150 ml sinaasappelsap	293 mg
■ 150 ml tomatensap	375 mg

■ Andere (niet essentiële) kaliumrijke producten

Peulvruchten:	Alle gedroogde bonen (linzen, kikkererwten, sojabonen, ...) vb. 50 g gedroogde linzen bevat 503 mg kalium
Noten, zaden en pitten:	- Walnoten, hazelnoten, pindanoten (pindakaas), amandelen (marsepein, frangipane), studentenhaverzonnebloempitten, maanzaad, pijnboompitten, sesamzaad, sesampasta, ... vb. 50 g pindanoten bevat 353 mg kalium
Producten op basis van cacao:	Chocolade, chocoladepasta, koekjes met chocolade, pralines vb. 50 g bittere chocolade bevat 250 mg kalium 50 g melkchocolade bevat 211 mg kalium
Gedroogd fruit:	Gedroogd fruit zoals rozijnen, dadels, vijgen, pruimen, abrikozen, appel, banaan vb. 50 g gedroogde pruimen bevatten 475 mg kalium
Dieetproducten zonder zout	Zoutarme kazen, zoutarme vleeswaren, vervangzout zijn kaliumrijk!!!

3. Enkele quizvragen

Bij welke maaltijd horen géén fosfaatbinders?

Ontbijt

- 2 witte pistolets
- Becel control
- Confituur
- Koffie

Middagmaal

- Hamburger
- Witte rijst
- Appelmoes
- Cola light

Tussendoor

- 2 pannenkoeken

Avondmaal

- 3 sneden licht bruin brood
- Becel control
- Filet américain
- Koffie

Bij welke maaltijd hoort géén fosfaatbinder?

Ontbijt

2 witte pistolets
Becel control
Confituur
Koffie

Bij dit ontbijt hoeft geen fosfaatbinder.
Pistolets, minarine, confituur en koffie
zijn geen fosforbronnen.

Middagmaal

Hamburger
Witte rijst
Appelmoes
Cola light

Een fosfaatbinder bindt de fosfor aanwezig
in de voeding.

Het nemen van fosfaatbinders heeft enkel zin
als de maaltijd fosfor bevat.

Tussendoor

2 pannenkoeken

Bij het middagmaal, tussendoor en
avondmaal is het meer aangewezen
om de fosfaatbinders te nemen.

Avondmaal

3 sneden licht bruin brood
Becel control
Filet américain
Koffie

Welke 3 voedingsmiddelen bevatten het meest natrium?

- Azijn
- Smeerkaas
- Thee
- Olijfolie
- Kalkoenborstfilet
- Filet d'Anvers
- Olijfolie
- Gekookte ham
- Perensiroop
- Tonissteiner
- Tomatenketchup

Welke 3 voedingsmiddelen bevatten het meest natrium?

Voedingsmiddel	Natriumgehalte/100 g
Filet d'Anvers	1786 mg
Tomatenketchup	1248 mg
Smeerkaas	730 tot 1070 mg
Gekookte ham	672 mg
Kalkoenborstfilet	44 mg
Tonissteiner	11 mg
Perensiroop	7 mg
Azijn	5 mg
Thee	2 mg
Olijfolie	0 mg

Welke 4 voedingsmiddelen zijn bronnen van fosfor?

- Banaan
- Melkchocolade
- Pindanoten
- Chips
- Sinaasappel
- Cola
- Smeerkaas
- Linzen
- Perensiroop
- Olijfolie

Welke 4 voedingsmiddelen zijn bronnen van fosfor?

- Banaan
 - Melkchocolade → 100 g bevat 214 mg fosfor
 - Pindanoten → 100 g bevat 370 mg fosfor
- Chips
- Sinaasappel
- Cola
 - Smeerkaas → 100 g bevat 750 tot 1010 mg fosfor
 - Linzen → 100 g gedroogde linzen bevatten 412 mg fosfor
- Perensiroop
- Olijfolie

Welke 6 voedingsmiddelen zijn bronnen van kalium?

- Sinaasappel
- Thee
- Pindanoten
- Chips
- Spruiten
- Cola
- Smeerkaas
- Linzen
- Perensiroop
- Olijfolie

Welke 6 voedingsmiddelen zijn bronnen van kalium?

- Sinaasappel → 100 g sinaasappel bevat 202 mg kalium
- Thee
 - Pindanoten → 100 g bevatten 705 mg kalium
 - Chips → 100 g bevatten 1190 mg kalium
 - Spruiten → 100 g bevatten 511 mg kalium
- Cola
- Smeerkaas
 - Linzen → 100 g gedroogde linzen bevatten 1007 mg kalium
 - Perensiroop → 100 g bevat 402 mg kalium
- Olijfolie

Bedankt voor uw aandacht!

VRAGEN?

■ Vegetarisch voedingspatroon

- Veelal fosfor-en kaliumrijk
- Voorbeeld:

	Eiwitten	Kalium	Fosfor
100g rundsvlees	23 g	320 mg	199 mg
64 g sojabonen	23 g	1075 mg	355 mg
96 g linzen	23 g	966 mg	396 mg
82 g pindanoten	23 g	578 mg	303 mg
198 g tofu	23 g	133 mg	257 mg
197 g tempoh	23 g	788 mg	512 mg
177 g Quorn	23 g	211 mg	???

2.4. Vocht

- Vochtbeperking: hoe aanpakken!!!
 - Enkele tips:
 - Gebruik kleine kopjes en kleine glazen
 - Zure melkproducten (vb. karnemelk) en koele dranken zijn meer dorstlessend en verdienen de voorkeur
 - Gebruik eventueel een schijfje citroen om een droge mond te bevochtigen
 - Kies bij feesten eerder voor dranken die in kleine hoeveelheden geserveerd worden vb. champagne, porto, sherry, wijn in plaats van bier, zwaar bier, cocktails, vruchtensappen (kaliumrijk)
 - Bij warm weer kunnen luchtbevochtigers verfrissend werken
 - Kauwgom met muntsmaak kan het dorstgevoel helpen verminderen

3. Nog even in het kort

- Algemene richtlijnen bij kalium-en fosforbeperking met voldoende energie en eiwitten:
 - **Vlees of vis (warme maaltijd):** max. 100-150 gram (rauw gewogen)
 - **Beleg:**
 - Bij voorkeur max. 1x kaas per dag < 300 mg → max. 30 gram
 - Géén smeerkaas, geen smeltkaas
 - 1x vleeswaren per dag → max 30 gram
 - Zoet broodbeleg: confituur van de toegelaten fruitsoorten, honing
 - **Melkproducten:** 1 portie → max. 150 ml per dag
 - **Wit brood:** naar believen, voldoende
 - **Vetstoffen:** naar believen, voldoende (↑ onverzadigde vetzuren)
 - **Groenten:** max. 150 gram bereid, kookvocht niet verder gebruiken
 - **Aardappelen:** 150 gram, 2x koken of witte rijst/deegwaren → vrij
 - **Fruit:** max. 1 stuk vers fruit (max. 150 gram) per dag **en** 1 portie (150 gram) opgelegd fruit zonder sap, bevat de helft minder kalium

■ Fosforgehalte van enkele vleeswaren

< 200 mg fosfor/ 100 gram	≥ 200 tot 300 mg fosfor/ 100 gram
beenham (gekookt), bloedworst, corned beef, filet americain (bereid), filet de saxe, gehakt (gebraden), hoofdvlees (zure zult), kiprollade (bereid), knakworst (blik), leverkaas, leverpastei, leverworst, ontbijtspek, ossetong, paté, pekelvlees, rookworst, runderrookvlees, salami, schouderham, tongeworst	Achterham (gegrild), achterham (gekookt), bacon, boterhamworst, casselerrib, cervelaatworst, filet d' Anvers, kalfsgebraad, kalkoenham, kipfilet (bereid), kippenham, rauwe ham, rosbief (gebakken), runderrollade, runderrosbief (bereid), varkensgebraad (gebakken), varkenslever (gekookt)

■ Vlees, vis, schaal-of schelpdieren of vleesvervanger

- 1 portie vlees of vis of vleesvervanger (max. 150 gram) bij de warme maaltijd
- Kies vlees, vis en vleesvervangers met behulp van een voedingsmiddelentabel of met behulp van “Uw voeding in zakformaat”
- Keuzes vlees en vleesvervangers: de **voorkeur** gaat uit naar soorten vlees, en vleesvervangers die **< 200mg fosfor per 100g** bevatten
- Keuzes vis, schaal-en schelpdieren : de **voorkeur** gaat uit naar soorten vis, schaal-en schelpdieren die **< 300mg fosfor per 100g** bevatten

■ Fosforgehalte van enkele vleessoorten en vleesvervangers

< 200 mg fosfor/ 100 gram	≥ 200 mg tot 300 mg fosfor/ 100 gram
Gehakt (rund en varken)	Eend, everjong, Everzwijn
Lamsvlees, mager	Haas, hinde
Lamsvlees, vet	Kalkoen, kalfsvlees, kip, konijn, kwartel
Quorn fijngehakt onbereid	Paardenbiefstuk
Seitan	Ree, rundsvlees
Spek	Schapenvlees, Soepkip, Struisvogel
Tofu	Tempeh, tong
Varkensgehakt	Varkensvlees, Varkenspoten
	Quorn stukjes onbereid

■ Fosforgehalte van enkele vissoorten

< 300 mg fosfor/ 100 gram	≥ 300 mg fosfor/ 100 gram
Forel, vers	Alaska pollak
Inktvis	Garnalen (roze en grijze)
Kikkerbilletjes, krab, kreeft	Haring gerookt, heilbot vers
Makreel, vers	Kabeljauw vers, koolvis
Oesters	Langoustines
Paling, vers	Makreel (blik), mosselen
Rivierkreeft, rog vers	Paling gerookt
Scampi's, schelvis, schol, snoekbaars, sint jakobsschelpen	Sardien vers, sardien (blik)
Tarbot vers, tong vers, tonijn vers	Tonijn (blik),
Wijngaardslakken	Zalm (blik), zalmforel
Zalm vers, zeebaars	