41157.03 03-12-07

ZNA Jan Palfijn
ZNA Middelheim
ZNA Sint-Elisabeth
ZNA Sint-Erasmus
ZNA Stuivenberg

Afdeling Nierziekten -
Hypertensie - Dialyse

Adviezen voor een optimale voeding bij chronische nierinsufficiëntie en diabetes met kalium en fosforbeperking

Infobrochure voor de patiënt

Toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg

INLEIDING

Als er wordt gesproken over een 'dieet', denkt men meestal dat men niets meer mag eten. Niets is minder waar!

Een patiënt met chronische nierinsufficiëntie heeft immers voldoende calorieën nodig, aangezien een goede voedingstoestand zeer belangrijk is.

Uiteraard krijgen hierbij bepaalde voedingsmiddelen de voorkeur op andere. De zieke nier is immers niet meer in staat om alle afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.

Diëten betekent hier dus niet zozeer 'minder' eten, maar 'anders' eten!

In dit boekje trachten we een idee te geven van wat 'goed' en 'minder goed' is voor een nierpatiënt met diabetes. Maar aangezien elke mens verschillend is, is een individuele benadering wenselijk. Daarom zal uw diëtiste uitgebreid met u het dieet bespreken en zal zij samen met u een persoonlijk aangepast dagschema opstellen.

Geregeld worden uw bloedresultaten bekeken en indien nodig wordt uw medicatie en/of uw voeding bijgestuurd.

Aarzel niet om, bij vragen of problemen, uw diëtiste te raadplegen!

Eiwitten

Bij het verminderen van de nierfunctie kunnen de afvalstoffen (zoals ureum) onvoldoende uit het lichaam worden verwijderd, waardoor men klachten krijgt zoals misselijkheid, braken, jeuk, verminderde eetlust,… . Om deze klachten te beperken, wordt een eiwitbeperking aangeraden.

Anderzijds bestaan er ook theorieën dat een eiwitbeperking de achteruitgang van de nierfunctie zou vertragen. Het gaat hier over een eiwitbeperking van 0,8 – 1 g/kg ideaal lichaamsgewicht/dag. We spreken hier enkel van een 'beperking' omdat de meeste mensen veel meer eiwitten innemen dan volgens de 'gezonde voeding' nodig is.

Hierbij moet je wel opletten dat je niet té weinig eiwitten inneemt. We hebben immers eiwitten nodig voor onze spieren en het herstel van onze weefsels. Als we te weinig eiwitten innemen, leidt dit tot weefsel- en spierafbraak, vermagering en een verminderde weerstand tegen infecties. Uw diëtiste zal uw eiwitbehoefte berekenen en zal, rekening houdend met uw eetgewoontes en persoonlijke voorkeur, een aangepast persoonlijk dagschema opstellen.

Niet alleen de 'kwantiteit' van de eiwitten is belangrijk, maar ook de 'kwaliteit'. Eiwitten van 'goede kwaliteit' of ook 'hoogwaardige' eiwitten genoemd, zijn eiwitten die essentiële voedingsstoffen aanbrengen. Die vindt men o.a. in vlees, vis, gevogelte, alle zuivelproducten (melk, yoghurt, karnemelk, kaas,…), eieren en soja.
Hierbij geven we extra aandacht aan sojaproducten, aangezien volgens sommige wetenschappelijke bronnen deze hoogwaardige plantaardige eiwitten bij nierlijden een meer gunstige invloed zouden hebben dan dierlijke eiwitten.

Diabetes

‘Diabetes’ of ‘suikerziekte’ komt vaak voor bij nierpatiënten. Bij vele mensen is het zelfs de oorzaak van de nierproblemen.

Bij diabetes wordt in de eerste plaats aangeraden om zo veel mogelijk suiker, suikerwaren en gesuikerde dranken te mijden.

Om het suikergehalte in het bloed stabiel te houden, is het belangrijk om ‘regelmatig’ te eten. Dit betekent niet alleen drie hoofdmaaltijden, maar ook tussendoortjes. Sla ook zéker geen maaltijden over!

Daar waar aanvankelijk bij diabetes een ‘gezonde en volwaardige’ voeding wordt voorgesteld waarin het belangrijk is om voldoende vezels te eten zoals in volkoren producten, groenten en fruit, is dit hier wegens de nierinsufficiëntie niet mogelijk!

Bij alle nierpatiënten, ook met diabetes, is het belangrijk om voldoende calorieën in te nemen. Bij een te lage energieaanvoer zal het lichaam immers de nodige energie uit zijn eigen weefsels halen, met spier- en weefselafbraak tot gevolg.
Aangezien nierinsufficiëntie én diabetes toch gepaard gaan met enkele beperkingen in de voeding, is het vaak moeilijk om aan voldoende calorieën te komen.
Ondervoeding bij een nierpatiënt moet gemeden worden!

→ **Enkele tips:**

- ✓ Vervang gewone suiker door kunstmatige zoetstoffen zoals Natrena, Canderel, Hermesetas,...
- ✓ Kies liever voor confituur met 'minder' of 'geen' toegevoegde suiker.
- ✓ Drink 'light' frisdranken ter vervanging van gewone frisdranken. (opgelet: Cola light, Tonic light en Bitter Lemon light bevatten teveel fosfor!)
- ✓ Kies als tussendoortje eerder een witte of lichtbruine boterham dan fruit of yoghurt.

→ **Opmerking:**

Bij zwaarlijvige personen met diabetes type 2 kan een gewichtsvermindering van enkele kilo's al een gunstig effect hebben op de werking van de insuline.

Natrium

Een natriumbeperking wordt meestal voorgeschreven ter ondersteuning van de hypertensiebehandeling en bij vochtretentie.
Het gaat hier om een lichte natriumbeperking.

Natrium is een bestanddeel van zout en is 'van nature' in vele voedingsmiddelen aanwezig. Daarnaast wordt het ook industrieel aan vele voedingsmiddelen toegevoegd zoals aan vleeswaren, kaas, conserven, brood en kant- en klare gerechten.

Een natriumbeperking betekent niet alleen een beperkt gebruik van keukenzout, maar ook het vermijden van zeer natriumrijke voedingsmiddelen zoals:

- Gerookte vleeswaren zoals filet de sax, paardenrookvlees,…
- Gerookte vis en visconserven
- Schaal- en schelpdieren
- Smelt- en smeerkazen
- Roquefort
- Groenteconserven
- Kant- en klare gerechten
- Bouillon en bouillonblokjes
- Speciaal zout zoals zeezout, jodiumzout
- Gezouten waters zoals Vichy, Appolinaris, Schweppes Soda
- Chips, gezouten nootjes, zoute stokjes

→ **Enkele tips:**

- ✓ Gebruik zoveel mogelijk verse voedingsmiddelen.
- ✓ Kijk op het etiket of het product al dan niet zout bevat.
- ✓ Breng je voeding op smaak met kruiden en specerijen zoals peper, muskaatnoot, look, tijm, laurier, dille, rozemarijn, peterselie, kervel, oregano, dragon, …
  Opgelet: gemengde kruiden zoals kippenkruiden, spaghetti-kruiden,… bevatten eveneens zout.
- ✓ Gebruik af en toe een beetje mosterd of pickles om uw eten op smaak te brengen, maar niet te veel! (bevatten eveneens zout)

→ **Let op:**

- ✓ ***Gebruik geen 'dieetzout' en 'Natriumarme' dieetproducten aangezien deze producten zéér kaliumrijk zijn!***
- ✓ Als je 'uit eten' gaat, is het eten meestal zeer gezouten!

Vetten

Aangezien nierpatiënten een verhoogde kans hebben op hart- en vaatziekten, is het aangeraden om de 'slechte' of de 'verzadigde vetten' te beperken en de voorkeur te geven aan de 'goede' of de 'onverzadigde' vetten. Daarnaast kan ook medicatie gegeven worden om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen.

De 'verzadigde vetten' vindt men vooral terug in 'dierlijke' voedingsmiddelen zoals vet vlees, volle melk, vette kaas,…
Geef daarom de voorkeur aan mager vlees, magere vleeswaren, magere kaas,…
Vette vis is wel toegelaten, aangezien deze 'goede' vetten bevatten.

Zoals eerder vermeld is het zeer belangrijk om voldoende calorieën in te nemen. Tracht daarom een evenwicht te vinden tussen een voldoende calorie-inname en een 'goede' vetinname:

- ✓ Geef de voorkeur aan halfvolle melk en halfvolle melkproducten (deze bevatten meer calorieën dan magere melk, maar minder verzadigde vetten dan volle melk).
- ✓ Ook sojamelk kan ter variatie gebruikt worden. Zo kan ook sojaroom zorgen voor een extra 'goede' vet- en calorieaanbreng.
- ✓ Zet regelmatig vette vis op het menu.
- ✓ Kies bij de boterham voor een vetstof die arm is aan verzadigde vetten (lees de informatie op het etiket of vraag advies aan je diëtiste).
- ✓ Geef voor de keukenbereidingen de voorkeur aan olie of margarine (Becel, Vitelma, Alpro Soja,...) met een laag gehalte aan verzadigde vetten.

Kalium

Afhankelijk van het kaliumgehalte in uw bloed zal een kaliumbeperking in de voeding al dan niet nodig zijn.

Kalium is een mineraal dat zich in vele voedingsmiddelen bevindt, vooral in groenten, fruit en aardappelen. We hebben kalium nodig voor de werking van de spieren en dus ook van de hartspier.
Bij 'gezonde' nieren wordt het teveel aan kalium uitgescheiden via de nieren. Maar als de nieren minder goed functioneren, stapelt het kalium zich op in het lichaam. Wanneer te veel kaliumrijke voedingsmiddelen gegeten worden, is dit gevaarlijk en kan dit leiden tot hartritmestoornissen en zelfs tot hartstilstand.

Als het kaliumgehalte in het bloed te hoog is, is het aangeraden om de zéér kaliumrijke voedingsmiddelen te mijden zoals:

- Bananen, kiwi's, abrikozen, gedroogd fruit (rozijnen, gedroogde pruimen, gedroogde abrikozen,…)
- Fruitsappen, groentesappen
- Peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, sojabonen,…
- Volkoren producten zoals volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren,…
- Cacao, chocolade, chocopasta
- Noten en notenbereidingen zoals pindakaas, marsepein, frangipane,…
- Appel- en perensiroop
- Chips
- Tomatenpuree, tomatenketchup, sojasaus
- Sterke koffie, oploskoffie
- Aromat, dieetzout (bv. Losalt) en natriumarme dieetproducten, zoals natriumarme vleeswaren, natriumarme kaas,…

Andere kaliumrijke voedingsmiddelen zoals aardappelen, groenten en fruit (behalve de hierboven vermelde soorten), zijn onmisbaar in onze voeding en dienen daarom in beperkte mate gebruikt te worden. (zie uw persoonlijk dagschema)

→ **Enkele tips:**

- ✓ Beperk u tot ongeveer 150g aardappelen, 150g à 200g groenten en een stuk fruit of 200g blikfruit per dag.
- ✓ Het kaliumgehalte in aardappelen kan je verminderen door de aardappelen op voorhand te schillen, in stukken te snijden en te laten weken in ruim water. Daarna kan je ze in ruim vers water koken.
- ✓ Voor de bereiding van groenten wordt aangeraden om ze te koken in ruim water, zodat een deel van het kalium kan verwijderd worden. Uiteraard mag je dit vocht niet gebruiken voor de bereiding van sausen. Na het koken kan je de groenten stoven met vetstof. Bij stomen of in de microgolfoven blijven meer vitaminen bewaard, maar het kalium echter ook.
- ✓ Witte rijst en witte deegwaren bevatten zeer weinig kalium waardoor ze regelmatig kunnen ingeschakeld worden ter vervanging van aardappelen.
- ✓ Blikfruit bevat minder kalium dan vers fruit. Let hierbij wel op dat je het sap niet gebruikt!
- ✓ Vervang volkoren producten door hun 'witte' varianten.
- ✓ Drink thee in plaats van koffie.

Een tekort aan kalium (hypokaliëmie) kan ook ernstige gevolgen hebben, zoals een verminderde hartwerking, doch dit is zeldzaam bij nierpatiënten. Als je te weinig kalium in het bloed hebt, moet je extra gebruik maken van de kaliumrijke voedingsmiddelen (zie tevoren).

Fosfor

Fosfor is een mineraal dat zich eveneens in vele voedingsmiddelen bevindt, vooral in eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, ei en zuivelproducten. Een eiwitbeperking heeft dan ook een verminderde fosforaanbreng tot gevolg.

Als het fosforgehalte in het bloed te hoog is, slaat het samen met calcium neer in de bloedvatwand met versnelde en vroegtijdige aderverkalking tot gevolg. Daarenboven stimuleert fosfor het PTH (parathormoon) waardoor calcium uit de beenderen onttrokken wordt, waardoor ze 'ontkalken' en gemakkelijk kunnen breken. Een te hoog fosforgehalte veroorzaakt ook jeuk.

Als het fosforgehalte in het bloed te hoog is, is het aangeraden om de zeer fosforrijke voedingsmiddelen te mijden. Zeer veel fosfor zit in:

- Smeer- en smeltkazen
- Orgaanvlees, zoals lever, nieren, zwezerik,…
- Wild zoals hert, ree, haas,…
- Peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, sojabonen,…
- Volkoren producten zoals volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren deegwaren,…
- Cacao, chocolade en chocopasta
- Noten en notenbereidingen zoals pindakaas, marsepein, frangipane,…
- Muesli, havermout
- Cola, Tonic , Bitter Lemon en hun light – varianten (deze bevatten fosforzuur)
- Melkpoeder en eiwitrijke poeders

Ook zuivelproducten, zoals melk, yoghurt, kaas, roomijs,… bevatten veel fosfor. Doch gezien deze voedingsmiddelen onmisbaar zijn in onze voeding, wordt aangeraden om ze 'met mate' te gebruiken. (zie uw persoonlijk dagschema)

Een bijkomende manier om het fosforgehalte onder controle te houden, is het innemen van fosfaatbinders zoals Calciumcarbonaat, Calciumacetaat en Renagel of Fosrenol. Deze medicatie bindt in de maag met het fosfor uit de voeding, zodat het fosfor niet in het bloed terechtkomt. Enerzijds is het belangrijk dat deze fosfaatbinders genomen worden bij fosforrijke maaltijden of fosforrijke snacks, anderzijds moeten ze genomen worden iets vóór of tijdens deze fosforrijke maaltijden of snacks! (als men ze neemt na de maaltijd heeft het immers geen zin)

→ **Enkele tips:**

- ✓ Geef de voorkeur aan kaassoorten met een lager fosforgehalte zoals Philadelphia, Boursin, Tartare, Kiri en platte kaas.
- ✓ Vervang de volkoren producten door hun 'witte' varianten zoals wit brood, witte rijst,...
- ✓ Vervang roomijs af en toe door sorbet of waterijs.
- ✓ Vermijd champignons, maïs en spruiten. Deze groenten hebben een hoger fosforgehalte.
- ✓ Gebruik voor een saus eens sojaroom in plaats van melk.
- ✓ Drink Fanta light, Sprite light, Ice tea light, limonade light,… in plaats van Cola light, Tonic light of Bitter Lemon light.

	BROOD EN GRAANPRODUCTEN
AAN TE RADEN	Wit brood, witte pistolets, witte sandwiches zonder suiker, wit stokbrood, witte beschuiten, witte toasten
MET MATE	Licht bruin brood
AF TE RADEN	Volkoren producten zoals volkoren brood, roggebrood, 7-granenbrood, bruine pistolets, bruine toasten, rozijnenbrood, suikerbrood, notenbrood, havermout, muesli, croissants, boterkoeken, gewone sandwiches
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	

	AARDAPPELEN, RIJST EN DEEGWAREN
AAN TE RADEN	Aardappelen, puree (zonder eieren) Witte rijst en witte deegwaren
MET MATE	Zelfbereide frieten, zelfbereide kroketten
AF TE RADEN	Puree met eieren, kant- en klare puree, kant- en klare kroketten en frieten volkoren rijst en deegwaren, kant- en klare gerechten met rijst en deegwaren
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Max. 150g aardappelen per dag; snijd de aardappelen in stukken en laat ze weken in water. Daarna kunnen ze gekookt of verwerkt worden tot frieten.

	GROENTEN
AAN TE RADEN	Andijvie, asperges, aubergines, boerenkool, Chinese kool, witte kool, rode kool, groene kool (gekookt), bloemkool (gekookt), groene selder (gekookt), broccoli (gekookt), courgettes, komkommer, paprika, prinsessenbonen, snijbonen, sperziebonen, radijsjes, sla, sojascheuten, tomaat, waterkers, witloof, wortelen, raap, spinazie (diepvries)
MET MATE	Bieten, doperwten, pompoen, savooikool, bloemkool (rauw), schorseneren, prei (gekookt)
AF TE RADEN	Artisjokken, avocado, ijsbergsla, bleekselder, knolselder, tuinbonen, champignons, postelein, spruiten, spinazie (vers), tuinkers, koolrabi, pastinaak, maïs, rammenas, venkel, gedroogde peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, witte bonen in tomatensaus, alle groenten in blik of glas, bereide diepvriesgroenten met zout of saus
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Max. 150g groenten per dag; kook de groenten in ruim water en gebruik het kookvocht niet bij de bereiding van de saus. Daarna kunnen de groenten gestoofd worden met vetstof.

	FRUIT
AAN TE RADEN	Appels, appelmoes, bosbessen, citroenen, mandarijnen, clementines, peren, sinaasappels, zwarte bessen, frambozen, kruisbessen, pompelmoezen, pruimen, watermeloen, braambessen, alle fruit in blik of glas op eigen sap (sap niet gebruiken!)
MET MATE	Kersen, ananas, druiven, lychees, mango, papaja, perziken, nectarines, rabarbermoes, granaatappel
AF TE RADEN	Abrikozen, bananen, suikermeloen (vb. Cavaillon), dadels, passievruchten, aardbeien, verse rabarber, rode bessen, kiwi, kaki, alle gedroogd fruit (gedroogde abrikozen, rozijnen, gedroogde pruimen, gedroogde vijgen), gekonfijt fruit, olijven (in blik of glas), alle fruit in blik of glas op siroop
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Max. 1 stuk vers fruit per dag (150g); blikfruit bevat minder kalium dan vers fruit, maar het sap mag niet gebruikt worden.

	MELK- EN MELKPRODUCTEN
AAN TE RADEN	Magere of halfvolle melk, karnemelk, magere of halfvolle yoghurt zonder suiker (met of zonder fruit), magere of halfvolle pap of pudding zonder suiker (geen chocoladesmaak), karnemelkpap zonder suiker, sojamelk, sojapudding, halfvolle koffiemelk, Becel koffiemelk, halfvette room, plantaardige room (Alpro Soja Cuisine)
MET MATE	Volle melk, volle yoghurt, volle pap of pudding, volle koffiemelk, room
AF TE RADEN	Chocolademelk, chocoladepudding, havermoutpap, magere en volle melkpoeder, alle bereidingen met suiker
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Max. 150ml melk of melkproduct per dag.

	KAAS
AAN TE RADEN	Philadelphia light, Boursin light, Tartare ligne et plaisir, magere of halfvette platte kaas, Cottage Cheese, Mozarella, geitekaas, Brie light (fosforarme kaassoorten)
MET MATE	Kiri, Philadelphia, Boursin, Tartare, vette platte kaas, Mon Chou, Bleufort (fosforarme kaassoorten, maar hoger vetgehalte), magere vaste kaas (Westlight, Milner, St. Maarten light,…), Camembert light, Cambonzola light (hoger fosforgehalte), vette vaste kaas en Franse kaas, zoals Gouda, Emmentaler, Gruyère, Passendaele, Père Joseph,…(hoger fosforgehalte en hoger vetgehalte)
AF TE RADEN	Roquefort, schapenkaas, Parmezaanse kaas, natriumarme kaas, magere en vette smeerkaas (La vache qui rit, Mardesous, Effi,…), magere en vette fonduesneetjes (Ziz, Santane,…) (zeer hoog fosforgehalte)
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Kies zoveel mogelijk voor de fosforarme kaassoorten.

	VLEES EN VLEESWAREN
AAN TE RADEN	*Mager vlees:* kalfsvlees, paardenvlees, mager rundsvlees, mager lamsvlees, mager varkensvlees (varkenshaasje, varkensoester, varkensgebraad, varkensmignonette), kip, kalkoen, struisvogel, konijn *Magere vleeswaren:* gebraad, kippewit, kalkoenham, rosbief, filet américain natuur, magere ham, zelfbereide kip- of vleessalade
MET MATE	*Vet vlees:* schapenvlees, vet lamsvlees, vet varkensvlees, vet rundsvlees, eend *Bereid vlees*: gehakt, worsten, loze vinken *Vette vleeswaren:* paté, boterhamworst, salami, bereide slaatjes
AF TE RADEN	Wild, gans, patrijs, fazant, duif, orgaanvlees (nieren, lever, hersenen), spek, rookvlees, filet de sax, rauwe ham, natriumarme vleeswaren
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Wissel de vette en de magere vleessoorten af (+/- 100 g/dag). Raadpleeg uw persoonlijk dagschema voor de hoeveelheden.

	VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN
AAN TE RADEN	Alle verse vis of diepvriesvis natuur: magere (kabeljauw, tong, tonijn, wijting,…), halfvette (forel, zalmforel, heilbot,…) of vette (zalm, makreel, paling,…), zelfbereide vissalades
MET MATE	
AF TE RADEN	Alle visconserven, pekelharing, gerookte vis, kant- en klare visgerechten, bereide vissalades, schaal- en schelpdieren: mosselen, kreeft, garnalen, oesters, scampi, krab,…
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Vervang vlees regelmatig door vis (± 100g /dag) de vette vissoorten bevatten 'goede' vetten die beschermen tegen hart- en vaatziekten.

	EIEREN
AAN TE RADEN	Gekookte of gebakken eieren
MET MATE	
AF TE RADEN	
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Max. 1 ei per week.

	VETTEN
AAN TE RADEN	Vetten met een goed gehalte onverzadigde vetzuren en een laag gehalte verzadigde vetzuren: Becel, Vitelma, Alpro, Benecol minarine, olijfolie, arachideolie, saffloerolie, zonnebloemolie, sojaolie, koolzaadolie
MET MATE	Ongezouten boter, gewone margarine (Solo, Fama, Planta)
AF TE RADEN	Gezouten boter, reuzel, palmolie, kokosolie, vaste frituurvetten (Ozo, Resi)
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	

	SUIKER, ZOETE TOESPIJS, GEBAK EN KOEKJES
AAN TE RADEN	Kunstmatige zoetstoffen (Canderel, Hermesetas,…), confituur met minder suiker (Effi, GB light), confituur zonder toegevoegd suiker (Céréal, Prodia,…), kauwgom zonder suiker
MET MATE	Koekjes of snoepjes gezoet met kunstmatige zoetstoffen zoals maltitol, sorbitol,… (zonder chocolade), droge koekjes zoals Vitabis, Betterfood,… dieetijs zoals Icy 0% suiker (IJsboerke)
AF TE RADEN	Suiker (kristalsuiker, bruine suiker, rietsuiker, bloemsuiker,…), gewone confituur, honing, chocolade, chocoladepasta (met of zonder suiker), appel- en perensiroop (met of zonder suiker), marsepein, koekjes of gebak (met suiker, chocolade, rozijnen, noten of marsepein), dieetproducten met fructose, volkoren koeken (Grany, Sultana, Evergreen), volkoren speculaas, chips, nootjes, drop
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Koekjes of gebak met suikervervangende middelen bevatten véél vet. Daarom is het vaak beter om een gewone droge koek te eten, zoals Vitabis. Uiteraard moet men hier ook matig mee zijn!

	SOEPEN
AAN TE RADEN	
MET MATE	Soep op basis van zelfbereide bouillon of water met toegelaten groenten en eventueel gebonden met rijst of vermicelli (niet met aardappelen)
AF TE RADEN	Soep uit diepvries, blik, pakjes of glas en soep op basis van vetarme of gewone bouillonblokjes
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	

	DRANKEN
AAN TE RADEN	Plat water, bruisend water, gewone thee, 'light' frisdranken zoals limonade light, Fanta light, Sprite light, Ice Tea light,…
MET MATE	Lichte koffie
AF TE RADEN	Gezouten waters (Vichy, Appolinaris, Schweppes Soda), sterke koffie, filterkoffie, oploskoffie, kruidenthee, fruitsappen, groentesappen, 'gewone' frisdranken, Cola light, Tonic light, Bitter Lemon light, advocaat, alcohol
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	Bij een eventuele vochtbeperking mag slechts een beperkte hoeveelheid gedronken worden. Let op: alcohol heeft een bloedsuiker-verlagende werking en kan plots een hypoglycemie veroorzaken!

	KRUIDEN EN SPECERIJEN EN SMAAKSTOFFEN
AAN TE RADEN	Alle zuivere vormen van specerijen en tuinkruiden zoals bieslook, dragon, knoflook, laurier, nootmuskaat, peper, paprika, peterselie, tijm,..., azijn, citroen, saffraan, vanillestokjes
MET MATE	Mosterd, pickles (bevat beide veel zout)
AF TE RADEN	Zout, kruidenmengsels die zout bevatten (vb. spaghettikruiden), vervangzouten, gewone en vetarme bouillonblokjes, tafelzuren (ajuintjes, augurken, kappertjes), tomatenpuree, tomatenketchup, sojasaus, bakpoeder, cacaopoeder, gisttabletten
OPMERKINGEN OF HOEVEELHEDEN	

Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....