

beterschappen

Voeding en leefstijl voor nierpatiënten

10 gezonde en lekkere recepten voor nierpatiënten



inhoud

voorwoord 3

ontbijt

ESPRESSOYOGHURT 5

met havermost, banaan, noten en cacao

CARROT CAKE 6

overnight oats

GROENE SMOOTHIE 7

lunch

BROOD 9

met frisse avocadospread

BIETJESSALADE 10

met mandarijn

ROEREI 11

avondmaaltijd

LINZENSCHOTEL 13

met cashewnoten, zoete aardappel en spinazie

COURGETTE SPAGHETTI 15

met zalm, venkel en cherrytomaatjes

CHILI SIN CARNE 16

met linzen, bonen en paprika

ROERBAKRIJST 18

met groenten, pindasaus en ei 16

nawoord 19

voorwoord

In 2009 kreeg Eddie van Breukelen, oprichter van Beterschappen, de diagnose IgA-nefropathie, een autoimmuunziekte die je nieren beschadigt. Jarenlang nam hij trouw zijn medicijnen en at zoutarm, maar zijn gezondheid ging toch langzaam achteruit. Tot het moment dat Eddie besloot om te gaan experimenteren met voeding. Hij veranderde zijn voedingspatroon en... alles verbeterde, van labwaarden tot zijn dagelijkse energie.

Dat wil ik ook voor andere nierpatiënten, dacht Eddie. Samen met Femke Vlieland, nierdiëtist en trainer, richtte hij in 2018 Beterschappen op. De missie van Beterschappen is om nierpatiënten te helpen hun gezondheid te verbeteren met voeding en leefstijl. Onze adviezen zijn gebaseerd op uitgebreid onderzoek van wetenschappelijke literatuur, richtlijnen en praktische ervaringen van patiënten. Ze zijn voor nierpatiënten met een nierfunctie van 30% of meer. Bij lagere nierfunctie is een advies op maat nodig.

We geven lezingen, trainingen en kookworkshops. We testen nu ook een e-coaching programma met een recepten- en boodschappenservice voor patiënten en hun gezin. Beterschap door de juiste boodschappen!

Voor je ligt een boekje met 10 lekkere recepten waar je nieren blij van worden. Ze zijn gebaseerd op onze '6 leefregels'. In het kort:

- Eet echte voeding: de recepten bevatten veel onbewerkte ingrediënten en zo min mogelijk pakjes, zakjes, etc.
- Eet vooral planten, maar ook genoeg eiwitten: groenten, peulvruchten en fruit zijn de basis. We adviseren ook wekelijks vette vis en andere dierlijke producten op zijn tijd.
- Eet smakelijk met minder zout: we werken met kruiden en specerijen om recepten lekker op smaak te brengen.
- Eet extra gunstige voeding: sommige ingrediënten geven je nieren nét een extra zetje, zoals groene groenten, bietjes, cacao en lijnzaad die de bloeddruk verlagen.
- Word een expert: met de eerste vier regels doe je al veel goed, maar er is natuurlijk meer, zoals optimale inname per voedingsstof. Bij ieder recept staan ze in een tabel vergeleken met richtlijnen per dag.
- Verander je omgeving en gewoonten: we geloven dat een gezonde leefstijl begint met slimme veranderingen aan je eigen omgeving. Hang bijvoorbeeld dit boekje aan je koelkast, of spreek met je partner af om samen te gaan wandelen.

Ga lekker aan de slag en ervaar zelf wat je kunt bereiken met gezonde voeding. We wensen je heel veel kook- en eetplezier!



ontbijt



ESPRESSO YOGHURT MET HAVERMOUT, BANAAN, NOTEN & CACAO

INGREDIËNTEN

- Schaaltje (plantaardige) yoghurt
- 5 el havermout (het liefst grove vlokken)
- 2 tl honing
- 1 banaan
- 2 tl ongezoet cacao poeder
- Handje ongezouten amandelen
- Half kopje espresso

BEREIDINGSWIJZE

1. Zet een half kopje espresso en laat afkoelen.
2. Rooster de havermout zonder olie of boter in een koekenpan. Laat even afkoelen en roer de honing erdoor.
3. Snijd de banaan in plakjes.
4. Meng de havermout met de plakjes banaan, het cacao poeder, de amandelen en de espresso door de yoghurt.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,2 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 431 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1063 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 15 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 18 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 3 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 311 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 5-10 MIN
PERSONEN: 1

CARROT CAKE OVERNIGHT OATS



INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 1 handje rozijnen
- 10 el (50 g) havermout
- 1 tl koek- en speculaaskruiden
of kaneel
- 150 ml (plantaardige) melk
- ½ schaalpje geraspte wortel
- 1 handje gehakte walnoten

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de melk, havermout, rozijnen en koek- en speculaaskruiden/kaneel in een kom en zet gedurende 1 nacht in de koelkast.
2. Roer er de volgende ochtend geraspte wortel door. Garneer met plakjes banaan en gehakte walnoten.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,2 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 545 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1306 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 17 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 23 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 5 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 290 mg | 800 mg | 1100 mg |

WACHTTIJD: 8 UUR
BEREIDINGSTIJD: 5 MIN
PERSONEN: 1

GROENE SMOOTHIE



INGREDIËNTEN

- ½ banaan
- 3 schaaltes spinazie
- 200 g kwark of plantaardige yoghurt + een beetje water
- 4 el havermout
- Topping: 1 handje (wal)noten en 1 el lijnzaad

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de bananen in plakjes.
2. Doe de bananen, spinazie, kwark + water en havermout in de blender. Maak er een gladde smoothie van.
3. Garneer met de noten en het lijnzaad.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,2 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 622 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1338 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 35 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 30 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 8 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 420 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 5-10 MIN
PERSONEN: 1



lunch



BROOD MET FRISSE AVOCADO SPREAD

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- 1 el gehakte koriander
- 1 el zuivelspread
- 1 tl citroensap
- ½ tl gemalen komijnzaad
- Peper
- Voor meer pittigheid, wat cayennepeper of chilipoeder
- 5 cherrytomaatjes
- 3 sneden volkoren (zoutarm) brood

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd met een mesje de avocado doormidden. Haal met een lepel de pit en het vruchtvlees eruit. Prak het vruchtvlees fijn.

2. Voeg de koriander, zuivelspread en citroensap toe. Breng pittig op smaak met komijnzaad, peper en eventueel cayennepeper of chilipoeder.

3. Besmeer de sneden brood met de avocadospread. Garneer met halve cherrytomaatjes.

Tip: Minder tijd/ingrediënten? Prak dan een avocado en meng met 1 tl citroensap en peper naar smaak. Lekker en makkelijk!

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|
| | Regulier brood | Zoutarm brood | | |
| Zout | 1,4 g | 0,3 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 316 mg | 106 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1147 mg | 1108 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 16 g | 14 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 41 g | 41 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 6 g | 7 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 86 mg | 83 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 5-10 MIN
PERSONEN: 1



BIETJESSALADE MET MANDARIJN

INGREDIËNTEN

- 1 handje walnoten
- 1 mandarijn
- 2 schaaltes verse spinazie
- 2 schaaltes geraspte biet
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el extra vierge olijfolie
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm een koekenpan en rooster de walnoten goudbruin.
2. Pel de mandarijnen en haal de partjes los.
3. Leg de biet en de partjes mandarijn op de spinazie.
4. Verdeel de walnoten erover en maak het af met de balsamicoazijn, olijfolie en peper naar smaak.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,3 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 244 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1194 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 9 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 27 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 3 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 132 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 5-10 MIN
PERSONEN: 1



ROEREI

INGREDIËNTEN

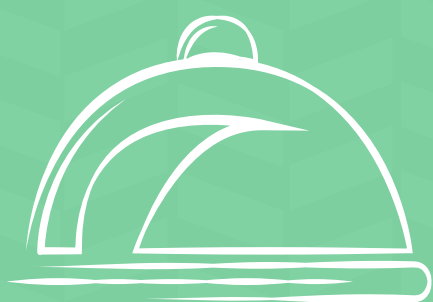
- 1 tomaat
- Evt. sprieten verse bieslook of andere verse groene kruiden
- ½ gele paprika
- 1 el zonnebloempitten
- 2 eieren
- 2 schaaltes spinazie
- 1 el olie
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de bieslook fijn.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in reepjes.
3. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de zonnebloempitten, paprika en tomaat hier 2 minuten in.
4. Breek de eieren, voeg ze toe in de pan en roer goed door.
5. Doe vervolgens de spinazie, de groene kruiden en een snuf peper erbij. Blijf 5 minuten goed roeren totdat het ei helemaal gestold is.
6. Schep uit de pan op een bord.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,4 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 395 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 622 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 16 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 27 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 6 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 119 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN
PERSONEN: 1



avond maaltijd



LINZENSCHOTEL MET CASHEWNOTEN, ZOETE AARDAPPEL & SPINAZIE

INGREDIËNTEN

- 270 g zoete aardappels (houd 200 g aan voor geschilde zoete aardappels)
- 1 witte ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 150 g verse spinazie
- Blik voorgekookte bruine linzen (uitlekgewicht ca. 240 g)
- 50 g ongezouten cashewnoten
- 1 el olie (bijv. olijf of zonnebloem)
- 2 tl paprikapoeder
- 5 g (1/3 bosje) verse koriander (of munt)
- 5 el crème fraîche
- Voor meer pittigheid: (cayenne)peper naar smaak

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN
PERSONEN: 2

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng water aan de kook voor de zoete aardappels. Schil de zoete aardappels met een dunschiller en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm.
2. Kook in 10-15 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen.
3. Pel ondertussen de ui en knoflook en snijd klein.
4. Halveer en was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
5. Was de spinazie (snijd desgewenst kleiner) en laat uitlekken in een zeef.
6. Verhit de olie in een braadpan en roerbak de ui, paprika en knoflook 3-5 minuten.
7. Voeg de zoete aardappelblokjes en een scheutje water toe en laat afgedekt ongeveer 5 minuten stoven. Hak ondertussen de koriander of munt fijn.
8. Spoel de linzen in een zeef af onder de kraan en voeg toe aan de pan.
9. Voeg de cashewnoten toe aan de pan.
10. Doe op het laatst de spinazie erbij en verwarm kort mee totdat de spinazieblaadjes net niet helemaal geslonken zijn. Proef en voeg paprikapoeder en eventueel (cayenne)peper toe.
11. Strooi er gehakte koriander of munt overheen en serveer met de crème fraîche.



LINZENSCHOTEL MET CASHEWNOTEN, ZOETE AARDAPPEL & SPINAZIE

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,2 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 470 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1644 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 19 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 26 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 8 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 135 mg | 800 mg | 1100 mg |



COURGETTE SPAGHETTI MET ZALM, VENKEL & CHERRYTOMAATJES

INGREDIËNTEN

- 1 venkelknol
- 250 g (2 stukken) zalmfilet
- Peper
- 2 el olijfolie
- 250 g cherrytomaatjes
- 400 g spaghetti gemaakt van courgette (kant-en-klaar verkrijgbaar of zelf maken met een spiraalsnijder van 1 flinke courgette)
- 4 el pesto
- Evt. basilicumblad ter garnering

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de venkelknollen schoon en snijd in blokjes.
2. Verhit 1 el olijfolie in een pan. Bak de venkelblokjes tot ze zacht zijn.
3. Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een andere pan. Bak de zalmfilets totdat ze van binnen gaar zijn. Keer regelmatig.
4. Halveer de cherrytomaatjes.
5. Doe de courgette spaghetti en de cherrytomaatjes in de pan met venkelblokjes. Bak de courgette spaghetti al omscheppend in 3 minuten beetgaar. Voeg peper naar smaak toe.
6. Voeg de pesto toe aan de courgette spaghetti.
7. Serveer met de zalm. Garneer evt. met basilicumblad.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 1,1 | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 492 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1649 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 32 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 37 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 6 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 178 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN
PERSONEN: 2



CHILI SIN CARNE MET LINZEN, BONEN & PAPRIKA

INGREDIËNTEN

- 1 blik (uitlekgewicht ca. 265 g) voorgekookte bruine linzen
- 1 blik (uitlekgewicht ca. 125 g) rode kidneybonen
- 1 rode paprika
- 1 el Mexicaanse bonenkruiden (Euroma)
- 1 teentje knoflook
- 1 witte ui
- 3 el olijfolie
- 150 g gezeefde tomaten of tomatenblokjes
- 4 tl gedroogde oregano
- 100 ml yoghurt
- 1 tl ongezoet cacaopoeder
- 2 middelgrote tortillas
- Peper naar smaak
- Extra nodig: oven, bakplaat en bakpapier

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN
PERSONEN: 2

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel de ui en knoflook, hak beiden fijn.
2. Verhit 1 el olie in een grote kookpan. Bak de ui ca. 3 minuten.
3. Snijd intussen de tortilla's in driehoekjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Bak in 10 min knapperig in de oven.
4. Voeg de Mexicaanse bonenkruiden (evt. meer, als je van pittig houdt) en knoflook toe en bak 2 min mee.
5. Giet de linzen af en voeg ze aan de kookpan toe.
6. Voeg dan de tomaten en cacaopoeder aan de kookpan toe, roer door en laat ca. 10 min op middellaag vuur sudderen. Breng op smaak met peper.
7. Snijd de paprika in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.
8. Giet de bonen af en spoel ze onder de koude kraan. Voeg ze dan samen met de paprikareepjes aan de pan toe. Laat ca. 5-10 min meekoken tot ze zacht zijn.
9. Schep de chili op en serveer met yoghurt, bestrooi met de oregano en serveer de tortillachips ernaast om mee te dippen.



CHILI SIN CARNE MET LINZEN, BONEN & PAPRIKA

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 1,2 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 396 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1494 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 23 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 20 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 3 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 182 mg | 800 mg | 1100 mg |



ROERBAKRIJST MET GROENTEN, PINDASAU'S & EI

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 el pindakaas
- 1½ tl sambal manis + evt. extra naar smaak
- 75 ml kraanwater
- 1 teen knoflook
- 1 el olie (bijv. olijf of zonnebloem)
- 300 g wokgroenten naar keus
- 200 g bloemkoolrijst
- 300 gram rauwe spinazie
- 100 g cashewnoten
- 1 tl paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren (houd 8-10 minuten aan voor een hardgekookt ei).
2. Doe ondertussen de pindakaas, sambal en het water in een steelpan, breng aan de kook en laat 1-2 minuten op laag vuur koken tot een gladde pindasaus. Roer regelmatig.
3. Pel de knoflook en snijd in kleine stukjes.
4. Verhit de olie in een wokpan en roerbak de knoflook en wokgroenten 3 minuten.
5. Voeg de bloemkoolrijst en het paprikapoeder toe en roerbak 3 minuten mee.
6. Laat ondertussen in een andere pan de spinazie slinken.
7. Voeg op het laatst de cashewnoten toe aan de pan met rijst en groenten en warm even mee. Breng op smaak met peper.
8. Serveer de roerbakrijst met de spinazie, pindasaus en eieren. Voeg evt. extra sambal toe.

| Voedingsstof | Voedingswaarde p.p. | Ondergrens voor 1 dag | Bovengrens voor 1 dag |
|---------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zout | 0,5 g | 2 g | 5 g |
| Fosfaat | 620 mg | 550 mg | 1000 mg |
| Kalium | 1298 mg | 3500 mg | >3500 mg |
| Eiwit | 27 g | 56 g | 70 g |
| Vetten | 43 g | 44 g | 89 g |
| Verzadigd vet | 8 g | 0 g | 22 g |
| Calcium | 211 mg | 800 mg | 1100 mg |

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
PERSONEN: 2

nawoord

We hopen dat je genoten hebt van de recepten in dit boekje, maar ook dat de recepten je hebben geïnspireerd om zelf verder te experimenteren. Ben je benieuwd naar wat Beterschappen nog meer voor je kan betekenen?

Kijk dan eens op www.beterschappen.nl en ga naar 'agenda' voor aanstaande evenementen. Of schrijf je in voor onze nieuwsbrief.