

LAATSTE VOEDINGSINZICHTEN BIJ LICHTE TOT MATIGE NIERSCHADE

Wat je moet (w)eten

Eddie van Breukelen en diëtist Femke Vlieland vertellen in dit artikel over de voeding- en leefstijlveranderingen waarmee zij Eddie's nierfunctie hebben verbeterd.

TEKST: FEMKE VLIELAND EN EDDIE VAN BREUKELLEN, FOTO'S: MARJA POLDERMAN



Iedereen die voor het eerst bij de nefroloog komt, krijgt het standaard advies om te minderen met zout en genoeg te bewegen. Chronisch nierpatiënten hebben volgens diëtist Femke Vlieland al in een veel vroeger stadium baat bij een aangepast eetpatroon: 'Vooral dan kan het eten van meer groente en fruit, producten waar kalium in zit, gunstig zijn voor de bloeddruk en de hoeveelheid eiwit in de urine. Althans, bij een licht tot matig gestoorde nierfunctie.'

Veel patiënten met nierschade krijgen juist een kaliumbeperkt dieet om een te hoge kaliumspiegel in het bloed te voorkomen. Toch blijkt uit recente studies dat patiënten die meer kalium met de voeding binnenkrijgen, en bij wie de kaliumconcentratie in het bloed het toestaat, minder nierschade ontwikkelen.

IgA-nefropathie

Eddie van Breukelen (38) is zo'n patiënt met beginnende nierschade: 'In 2009 viel op dat na een verkoudheid mijn urine enkele dagen roodbruin verkleurd was. De huisarts stelde vast dat mijn urine zowel bloed als eiwit bevatte.' Het is het begin van de medische molen die Eddie ingaat. Hij wordt verwezen naar een internist-nefroloog en hoewel uit bloedonderzoek blijkt dat zijn nierfunctie normaal is en zijn urine weer normaal van kleur is, blijken er abnormaal gevormde rode bloedcellen en eiwit in te zitten. Er wordt een stukje nierweefsel afgenomen en onderzocht. Daaruit blijkt dat de nierfilters afwijkingen laten zien als gevolg van de neerslag van antistoffen. 'Op basis daarvan kan de diagnose 'IgA-nefropathie', ook wel bekend als de ziekte van Berger, worden gesteld.'

Zelf brood bakken

Zoutbeperking blijft een hoeksteen van het dieetadvies voor nierpatiënten. Eddie's behandeling bestaat dan ook

Kalium zit voornamelijk in aardappelen, brood, noten, melkproducten, bonen, fruit en groenten

uit het standaard advies minder zout te gebruiken. Ook krijgt hij het advies dagelijks een lage dosis ACE-remmers in te nemen. Vanwege een lage vitamine D spiegel krijgt hij ook cholecalciferol voorgeschreven. Eddie wist zich goed aan de adviezen te houden. 'Ik bracht mijn zoutgebruik grondig terug door zelf brood te bakken met een broodbakmachine, minder kaas en vleeswaren te eten en door zoutarm te koken. Dit was in het begin even moeilijk, vooral in sociale situaties buiten de deur, maar mijn smaak paste zich vrij snel aan.' Zijn nierfunctie bleef redelijk stabiel, maar het eiwitverlies in de urine bleef. Ook zaten er bij iedere test rode bloedcellen in de urine.

Meer sporten

In 2016 stelt Eddie zichzelf als doel zijn gezondheid verder te verbeteren. Hij maakt er een experiment van. Eddie: 'Gedurende 4 maanden bestond mijn dieet vrijwel volledig uit plantaardige voeding: uit heel veel groente. Ook ging ik 2 keer per week sporten in plaats van 1 keer. In goed overleg stopte ik ook met de ACE-remmers waar ik bijwerkingen van had.' Het experiment heeft effect. Binnen een paar maanden is hij 10 kilo lichter, stukken sterker en heeft hij veel meer energie. Ook zonder ACE-remmers blijft zijn bloeddruk laag. En waar hij op hoopte gebeurt: zijn nieren worden

Resultaat na 4 maanden

Gezondere nieren in een gezonder lijf

- Sterker, fitter, meer energie
- Nieuwe garderobe nodig, 10 kilo lichter
- Bloeddruk 120 / 75 (110 / 70 nu)
- Labwaarden allemaal beter
- Geen rode bloedcellen meer in urine
- Weer normale nierfunctie
- Geen medicijnen, geen bijwerkingen meer



→ ook gezonder. Uit het urineonderzoek na die 4 maanden blijkt dat de rode bloedcellen niet meer in zijn urine aanwezig zijn en dat het eiwitverlies een beetje is gedaald. Bloedonderzoek laat ook een verbeterde nierfunctie zien.

Extra water

Femke Vlieland: 'Tot voor kort werd gedacht dat het voor nierpatiënten voldoende was om water te drinken bij dorstgevoel. Nu zijn er aanwijzingen dat meer drinken, ook als je geen dorst hebt, extra goed voor de nieren kan zijn.

Voor Eddie een aanleiding voor een nieuw experiment. 'Gedurende de dag bouw ik nu bewust momenten in waarop ik 1 of 2 glazen water drink. Ik richt me op een halve tot een hele liter extra. En al is het wetenschappelijke bewijs nog niet heel sterk... ik ben niet erg bang voor bij-effecten van water.' Femke benadrukt wel dat je het niet moet overdrijven met water drinken. 'Er bestaat zoets als watervergiftiging, dat kan optreden als je erg veel water drinkt, vooral bij gebruik van anti-depressiva of het medicijn thiazides, een sterk natrium- en eiwitbeperkt dieet en een te lage nierfunctie.'

Meer kalium bij matige nierschade

Kalium zit voornamelijk in aardappelen, brood, noten, melkproducten, bonen, fruit en groenten. Het zit in hogere concentraties in groene bladgroenten zoals spinazie, boerenkool en andijvie, maar ook in oranje groenten zoals zoete aardappelen en pompoenen en bij fruit vooral in citrusfruit zoals sinaasappelen en grapefruit.

'Een hoge kaliumspiegel kan tot problemen leiden bij patiënten met gevorderde nierschade, daarom zijn de huidige richtlijnen wat voorzichtig opgesteld', aldus Femke Vlieland. 'Patiënten met lichte tot matige nierschade zijn daarentegen waarschijnlijk juist gebaat bij méér kaliuminname. Kalium maakt de bloeddruk

minder zoutgevoelig en zorgt voor meer natriumuitscheiding. Een hogere kaliuminname gaat doorgaans gepaard met een lagere bloeddruk en een lager risico op een beroerte. Mogelijk draagt kaliumverrijking zelfs bij aan nierfunctiebehoud.' Een landelijk onderzoek vanuit het K+onsortium,

een samenwerking tussen 4 academische ziekenhuizen, is gestart om te onderzoeken wat het effect is van kalium op onder meer de nierfunctie, bloeddruk en eiwitverlies: gedurende 2 jaar gaan 400 patiënten een kalium-supplement of placebo slikken. Het onderzoek wordt gesubsidieerd door



Gezond voedsel voor nierpatiënten lijkt verdacht veel op gezonde voeding voor iedereen



Eerste prijs Beterschappen B.V.

Eddie van Breukelen heeft inmiddels Beterschappen B.V. opgericht. Doel is door verandering van eetpatroon nierpatiënten met nog redelijke nierfunctie te helpen verdere nier schade te beperken of zelfs verminderen. Dit, om dialyse of transplantatie te voorkomen. Doel voor de kortere termijn is dat mensen met nierproblemen meer energie en greep op hun ziekte krijgen. Beterschappen wil dit bereiken met een groepsprogramma en een boodschappenservice die voeding op maat wekelijks bij u thuis bezorgt, afgestemd op uw persoonlijke (gezins)situatie.

Eddie heeft Beterschappen aangemeld bij de challenge 'Ziekteherstel door voeding' van de provincie Gelderland. Eind april werd bekend dat zijn initiatief de eerste prijs kreeg: een bedrag van € 50.000,-. 'Met dit geld kunnen we ons programma uitwerken', aldus Eddie. 'Dat doen we in samenwerking met diverse partijen, waaronder de NVN. Plan is in het najaar van 2018 een pilot te draaien.'

de Nierstichting (lees ook het artikel uit *Wisselwerking van juni 2017, blz. 24, red.*).

Beperk vooral dierlijke eiwitten

Chronische nierschade is voor velen onlosmakelijk verbonden met zoutarm eten en minderen met eiwit. Eiwitbeperking is een ingewikkeld onderwerp. Een gedeelte van de gunstige effecten heeft te maken met de beperking van zout en organisch zuur, waar je minder van binnenkrijgt als je minder vlees eet. 'Maar aan een te vroege of te sterke eiwitbeperking kleven ook nadelen', zegt Femke. 'Vooral bij nierfalen dreigt ondervoeding en afname van spiermassa. Je moet ook opletten dat je eiwit niet vervangt door geraffineerde koolhydraten, wat via toename van gewicht en urinezuur ook tot een averechts effect kan leiden. Dit is een complex onderwerp waar een goed advies van een nierdiëtist het verschil kan maken.'

Let op fosfaat

De meeste nierpatiënten krijgen teveel fosfaat binnen. Fosfor is een mineraal dat in de vorm van fosfaat voorkomt in melk, melkproducten, kaas, vis, vlees, peulvruchten en volkoren producten. Ook wordt fosfaat toegevoegd aan voeding. Dit toegevoegd fosfaat is vaak verantwoordelijk voor hoge fosfaatspiegels bij mensen. 'Jammer genoeg is informatie

over fosfaatadditieven lastig te vinden', stelt Femke. 'Op etiketten van verpakkingen wordt deze vaak weggelaten. Als een product additief fosfaat bevat, moet dit als E-nummer aangegeven worden op de verpakking. De exacte hoeveelheid fosfaat wordt helaas nooit vermeld.'

Persoonlijke aanpak

Conclusie van de diëtiste is dat het belangrijk is dat behandelaars en patiënten het gesprek over voeding in een vroeg stadium starten en goed met elkaar samenwerken. 'Mensen met chronische nierschade hebben veel baat bij adviezen volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en het DASH- of Mediterraan dieet als uitgangspunt. Daarnaast raad ik het drinken van voldoende water aan. Adviezen over zout, kalium, eiwit, fosfaat en ook vetten vragen om een aanpak op maat, afhankelijk van de fase van de nierziekte en andere gezondheidsproblemen.'

De adviezen in dit artikel zijn gericht op patiënten met een nierziekte in een vroeg stadium. Eddie heeft absoluut baat bij deze voedingsinzichten. 'De verandering van leefstijl maakte me fitter en sterker.' Eddie deelt zijn ervaringen op www.nierplan.nl.

Plannen om uw eetpatroon ook aan te passen? Overleg eerst met uw diëtist en behandelend arts. Wat voor Eddie uit dit artikel werkt, hoeft niet voor u te gelden.