Voedingsadvies bij uremische klachten nierziekten

Door de ophoping van afvalstoffen in het bloed kunt u last krijgen van smaakveranderingen, misselijkheid en braken. Daardoor hebt u misschien minder zin in eten of helemaal geen eetlust. Het kan ook zijn dat u zin heeft in een bepaald gerecht, maar als u dit krijgt het toch enorm tegen staat. Hier kunt u zelf niets aan doen. Medicijnen kunnen er ook voor zorgen dat u minder eetlust hebt of dat het eten niet meer smaakt. Als u te weinig eet, krijgt uw lichaam te weinig energie (calorieën) en voedingsstoffen binnen. U verliest gewicht. De weerstand van het lichaam vermindert dan. U bent gevoeliger voor infecties Er kunnen allerlei lichamelijke problemen ontstaan en u kunt eerder ziek worden.

In dit voedingsadvies staan tips die u kunt uitproberen om bij uremische klachten te proberen beter te kunnen eten. Indien deze tips niet helpen, neem dan altijd contact op met uw diëtist voor een aanvullend advies.

Vaker op de dag een klein beetje eten. Liever 6-8 maal daags een klein hapje dan 3 maal een grote maaltijd!

Indien het warme eten niet goed gaat:

- Kies menggerechten zoals nasi/ bami / macaroni / lasagne / rijst of couscous met groenten en vlees door elkaar. Doordat alles gemengd is, wordt de smaak anders en proef je niet alleen vlees, aardappels of groenten apart.
- Kies stamppot zoals stamppot van wortels, prei, spinazie, zuurkool, boerenkool, andijvie, bloemkool, broccoli enz. Meng door deze stamppot rul gebraden gehakt of schijfjes braadworst. Zo mengt de smaak zich ook en lukt het misschien wel om vlees te eten.
- Kies koude gerechten zoals: koude schotel, macaroni salade, rijstsalade met een ei erbij en rauwkost.
- Kies een tosti of uitsmijter met een beetje zoetzure groenten of rauwkost of kies tomaat met ui en ei gebakken in de pan.
- Probeer een pannenkoek, hartig met kaas en ham , naturel of zoet met stroop/ suiker/ kaneel en suiker / jam of pasta.
- Probeer een stukje Quiche
- Probeer maaltijd soep met vlees, groenten en aardappel/ rijst/ vermicelli
- Ongezouten noten in plaats van vlees door een salade.
- Kies voor een broodmaaltijd met broodjes/ brood/ krentenbrood/ crackers enz.
- Gebruik toch een beetje zout, ketjap of stukje bouillonblok om het eten meer smaak te geven.

In plaats van warm vlees bij het warme eten:

- Gebakken vlees of kip af laten koelen en dit koud eten bij het brood of in een salade. Doordat het koud is, heeft het minder reuk en een andere smaak.
- Vlees marineren met kruiden en olie of met een beetje ketjap peper en knoflook. Dit maakt het vlees mals en anders van smaak.
- Zuurvlees
- Goulash
- Kippenragout
- Ei als omelet/ gekookt of gebakken
- Plakjes vleeswaren bijvoorbeeld: rosbief of fricandeau

Indien kookgeurtjes van de warme maaltijd tegen staan:

- Kook niet zelf, maar laat iemand anders voor u koken.
- Ga niet in de ruimte zitten waar gekookt wordt. Ga pas aan tafel als het eten klaar is.

- Kook voor 2 dagen en warm de tweede dag uw maaltijd op in de magnetron.
- Maak gebruik van een maaltijdservice. U hoeft de maaltijd dan alleen maar op te warmen in de magnetron.

Indien de broodmaaltijd niet goed gaat:

- Kies een tosti of uitsmijter
- Kies 1 snee brood met kaas en zoetzure augurk en eventueel een beetje curry
- Kies een broodje gezond
- Kies een broodje met zelfgemaakte eiersalade gemaakt van ei met een beetje mayonaise/ yogonaise en peper. Of andere salade uit de winkel.
- Kies broodjes/ brood/ krentenbrood/ crackers / geroosterd brood enz.
- Kies een broodje kroket met mosterd
- Kies als beleg, kaas, vleeswaren, rosbief met peper, hüttenkäse, humus in alle smaken, pindakaas, notenpasta, smeerkaas.
- (Soja) vla of pudding.
- (Soja) melk en hier pap van maken met Brinta, havermout of muesli / cruesli
- (Soja) melk of yoghurt met muesli/ cruesli en vers fruit.

In plaats van melkproducten:

- Soja vla of pudding
- Soja melk
- Soja drink
- Soja yoghurt
- Soja kwark
- Of de gewone melkproducten als deze lukken.
- Roomijsje, softijsje

Variatie in smaak:

- Zoet bijvoorbeeld: koek, gebak, zoete snoepjes, zoete limonade
- Zuur bijvoorbeeld: citroen, zuur vlees, grapefruit, zoetzure komkommer / groenten.
- Zout bijvoorbeeld: bouillon, soep, beetje zout op eten
- Bitter bijvoorbeeld: witlof, spruitjes andijvie

Verder is het een goed idee om **volle en vettere producten te nemen, dik dieetmargarine of roomboter te smeren.**

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207810 - Dietetiek - december 2025