

## Diabetes mellitus en nierfunctiestoornissen

**Diabetes mellitus ('suikerziekte') kan leiden tot nierfunctiestoornissen. We spreken dan van diabetische nefropathie. Daarbij treedt onder andere eiwitverlies op via de urine.**

### Leefregels

Om te zorgen dat u zo gezond mogelijk blijft en om verdere achteruitgang te vertragen, zijn de volgende zaken erg belangrijk.

- Een beperking van de hoeveelheid eiwit in de voeding tot 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.
- Een 'normale' bloeddruk. Bij een verhoogde bloeddruk (= hypertensie) is naast bloeddrukverlagende medicatie ook een natriumbepert dieet nodig.
- Niet roken.
- Een goed lichaamsgewicht.
- Voldoende lichaamsbeweging.
- En natuurlijk: een goede regulatie van het bloedglucosegehalte.

### Een nieuw evenwicht

De basis voor de voeding van een patiënt met diabetes is gezonde voeding.

Gezonde voeding met regelmatige maaltijden, daar verandert een nierziekte weinig aan. Wel kan het koolhydraatgehalte van uw maaltijden hoger worden als u bijvoorbeeld meer zoet op brood eet in plaats van kaas of vleeswaren. Het kan dan nodig zijn de dosis insuline of de hoeveelheid tabletten aan te passen.

Regelmatige bloedsuikercontrole laat zien of uw bloedglucosegehalte zich tussen de aanbevolen waarden bevindt. Verder zegt het glycoHb of HbA1c gehalte in het bloed iets over de gemiddelde bloedglucosewaarden van de laatste weken.

### Waarom een dieet?

Onze beide nieren zorgen onder andere voor het uitscheiden van afvalstoffen, die met de urine worden uitgeplast.

Als uw nieren minder goed werken, worden afvalstoffen niet volledig uitgeplast en blijven ze in het bloed achter. Dit kan tot veel klachten leiden, zoals vermoeidheid, verminderde eetlust, misselijkheid en pijn aan de botten.

Door het aanpassen van uw voeding kunt u de aanmaak van afvalstoffen beperken. Ook kan een dieet in sommige gevallen de achteruitgang van de werking van de nieren vertragen.

In het dieet bij nierfunctiestoornissen kan het gaan om de voedingsstoffen:

- Eiwit
- Natrium
- Kalium

Afhankelijk van de mate van nierfunctieverlies, moet uw voeding op het gebied van deze stoffen aan bepaalde eisen voldoen. Welke voedingsstoffen voor u van belang zijn, hoort u van uw arts en/of diëtist. De diëtist stelt in overleg met u een persoonlijk dieetadvies op. Hierin wordt rekening gehouden met uw eetgewoonten en uw persoonlijke omstandigheden.

Het is ook belangrijk dat de hoeveelheid energie (= calorieën) uit de voeding in balans is met de hoeveelheid energie die u nodig hebt. Zo blijft u zo goed mogelijk in conditie.

## Grip op uw situatie

Dieet houden is voor de meeste mensen geen makkelijke opgave.

De eigen persoonlijkheid, smaakvoorkeur, de eventuele werksituatie en de steun van de directe leefomgeving kunnen het leven met een dieet makkelijker of juist moeilijker maken. Misschien vindt u het lastig om na te denken over wat u eet en op welk tijdstip. Toch is er veel mogelijk. Als u met uw dieetbeperkingen leert 'spelen', krijgt u meer grip op uw eigen situatie. Uw diëtist wil u hierbij graag helpen.

**Contact Voeding & Dieet (diëtetiek)**

**T 088 320 78 00**