

# Voedingsadviezen bij nierziekte en corona

De laatste dagen wordt u waarschijnlijk overvoed door informatie over COVID-19 oftewel het coronavirus. Toch wil ik hier nog extra informeren, want waar kun je bij een nierziekte extra op letten qua voeding om dit virus te vermijden?



BLOGT SINDS APRIL 2018

**Sophie**

anders betrokken

PUBLICATIE

15 maart 2020

5 waarderingen

BLOG

[Eten, weten en diëten](#)

15 berichten

46 personen volgen dit blog

Volg dit blog

Via [dit platform en de site van de NVN](#) wordt iedereen goed op de hoogte gehouden waar je als nierpatiënt extra op kunt letten, nu het coronavirus zich in Nederland verspreidt. Voor wie een transplantatie heeft ondergaan, zijn er daarnaast nog speciaal afgestemde adviezen, zoals bijvoorbeeld het advies om níet te stoppen met afweer onderdrukkende medicijnen. Hierdoor loopt je het risico dat je orgaan afgestoten kan worden, terwijl het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen de kans op een besmetting niet verhoogt. De Nederlandse Transplantatie Stichting heeft adviezen opgesteld voor transplantatiepatiënten, welk u [hier](#) kunt teruglezen. Maar waar kun je bij een nierziekte extra op letten qua voeding, om dit virus zoveel mogelijk te vermijden? Ik geef enkele adviezen en uitleg.

### **Hoe zit dat eigenlijk met virussen en het afweersysteem?**

Een virus is iets anders dan een bacterie of parasiet, omdat een virus officieel niet 'leeft': het is een stukje erfelijk materiaal verpakt in een eiwitomhulsel. Een virus wordt pas biologisch actief door cellen van levende organismen binnen te dringen. Het heeft daardoor een gastheer of -dame nodig om zich in te kunnen vermenigvuldigen. Dringt een virus je lichaam binnen, dan maakt het gebruik van jouw stofwisseling om zich te vermenigvuldigen. Zijn er eenmaal genoeg virusdeeltjes in je lichaam, dan kan je immuunsysteem ze niet meer de kop indrukken en word je ziek. Uiteindelijk leert je immuunsysteem of afweersysteem om het virus te bestrijden en verdwijnt het uit je lichaam. Heel soms lukt dat echter niet en kun je in het meest ernstige geval zelfs overlijden aan de gevolgen ervan. Een virus wil zoveel mogelijk gastheren en -dames infecteren om zich te verspreiden. Bij irritatie van neus en luchtwegen ga je vaak niezen en hoesten. In de speekseldruppeltjes die daarbij naar buiten vliegen, liften virusdeeltjes mee. Komt zo'n virale druppel terecht bij iemand anders, dan wordt die geïnfecteerd en is daarmee de nieuwe gastheer, en zo begint de cyclus overnieuw.

Hoe ziek iemand wordt van het coronavirus is afhankelijk van hoe het afweersysteem met het virus omgaat. Omdat het een nog vrij onbekend virus is, is dit lastig te voorspellen. Bij mensen met een verminderde weerstand door nierziekte en bijkomende complicaties, zoals bijvoorbeeld diabetes met wisselende bloedglucosewaarden, kan het ziektebeeld na besmetting heftiger verlopen. Het is dus echt heel belangrijk om zoveel mogelijk de adviezen voor hygiëne aan te houden zoals het [RIVM](#) deze stelt. Daarnaast kunt je proberen je weerstand zo goed mogelijk te houden.

### **Hoe zorg je voor een zo goed mogelijk afweersysteem?**

Goede voeding kan besmetting natuurlijk niet voorkomen, daarvoor zijn hygiëne maatregelen nodig. Wel kan goede voeding helpen om je weerstand zo goed mogelijk op te bouwen.

Hier volgen drie tips:

**\* Tip 1: Eet gezond en gevarieerd** Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar voor een goede weerstand. Wie gevarieerd eet, krijgt er in principe voldoende van binnen. Bij een chronische ziekte zoals nierziekte, heb je soms wat extra nodig. Mensen die dialysebehandelingen ondergaan krijgen standaard een **multivitaminepreparaat** voorgeschreven, omdat zowel bij zowel HD als PD vitamines deels uitgefilterd worden. Gebruik deze multivitaminen zoals voorgeschreven door de arts. Bij chronisch nierfalen kunnen dieetbeperkingen ervoor zorgen dat u helaas minder makkelijk voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt via de voeding. Soms is dan gebruik van extra vitamines aan te raden. Overleg dit met uw diëtist of arts. Als het momenteel niet lukt om met zorgprofessionals te overleggen, kies dan in ieder geval voor een vitaminesupplement dat per dagdosis 50 tot 100% ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) bevat. Bij een verminderde nierwerking is het namelijk extra belangrijk om overdosering van vitamines te voorkomen, omdat niet alles goed uitgeplast kan worden.

Naast vitamines is het mineraal **zink** een belangrijke ondersteuning voor een goed werkend afweersysteem. Zink komt voor in veel verschillende voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, kaas, graanproducten, peulvruchten, eieren en noten. Zet deze producten dus regelmatig op het menu.

Zowel een zinktekort als een zinkoverschot komt voor zover bekend niet voor in Nederland. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat het gebruik van een hoge dosering zink (d.m.v. tabletten) de duur van verkoudheid verkort. Wil je i.v.m. de dreiging van corona extra zinktabletten gebruiken voor je weerstand, dan is het bij een verminderde nierwerking toch aan te raden om dit te overleggen met je eigen arts of diëtist. Door zinktabletten krijgt je namelijk makkelijk meer zink in je lichaam dan via gewone voeding. En een grote hoeveelheid zink in het lichaam, dat mogelijk niet goed uitgeplast kan worden, kan de kans op nierstenen kunnen vergroten.

Omdat het coronavirus nog zo nieuw is, zijn er nog geen studies die aantonen of **supplementen of kruiden** effectief kunnen zijn in het voorkomen of verhelpen. Zogenaamd **weerstandshogende kruiden** zoals vlierbessen zijn echter **af te raden**. Deze kruiden werken door de cytokineproductie van het lichaam op te schroeven, speciale stofjes die helpen bij de afweer. Een virus zoals Covid-19 kan bij mensen met een verminderde weerstand soms een heftige noodreactie van het afweersysteem ontlokken. Het lichaam maakt dan stoffen aan die ontstekingen veroorzaken, zogenaamde pro-inflammatoire cytokines. Door die ontstekingen kan een virus afsterven, maar de heftige ontstekingsreactie kan daarnaast óók schade veroorzaken aan weefsels, zoals de longen. Dit wordt wel een 'cytokinenstorm' genoemd. Meer cytokinen betekent meer voer voor een cytokinenstorm. Terwijl je dus denkt dat je iets goed doet, beland je daarmee dus behoorlijk van de regen in de storm.

**\* Tip 2: Voed de goede beestjes in je buik** Regelmatig en gezond eten is goed voor de darmflora. En dat is juist nu belangrijk, want je darmen vormen een belangrijk deel van het immuunsysteem. In je darmen huizen miljarden bacteriën, die we

ook wel het **microbioom** noemen. Dit zijn onvoorstelbaar nuttige bacteriën, want in ruil voor kost en inwoning doen deze beestjes heel veel voor je gezondheid. Zo ondersteunen ze het immuunsysteem, maken ze vitamine K en vetzuren en stimuleren ze de stoelgang. Belangrijk dus om goed voor deze beestjes te zorgen.

Dat doe je als volgt:

- Voed deze goede bacteriën met voedingsstoffen waar ze zich lekker bij voelen. Dit zijn vooral **vezels**, die je haalt uit groenten, fruit, peulvruchten, noten en volkoren granen. Daarnaast zijn er nog zogenaamde **supervezels**, bijzondere vezels, waar goede bacteriën extra goed op gedijen. Een goed voorbeeld hiervan is **inuline**, een vezel dat voorkomt in asperges, witlof, artisjokken, prei, ui en schorseneren.

Ook in **haver** zitten speciale vezels die de goede bacteriën in de darm voeden. En het klinkt misschien vreemd, maar juist producten die gemaakt zijn door bacteriën en schimmels zijn ideaal om de goede bacteriën te voeden. Dit zijn zogenaamde **gefermenteerde producten**, zoals yoghurt, karnemelk, kefir, kimchi, tempeh, zuurkool, salami en miso. Maar pas op, de laatste producten in dit rijtje bevatten ook veel zout, dus zijn helaas minder geschikt bij en nierziekte.

- Maak het leven zuur (of eigenlijk vooral: niet te zoet!) voor slechte bacteriën. Slechte bacteriën zijn de beestjes waar we ziek van worden en die er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat eten bedorven raakt. Als deze slechte bacteriën de overhand krijgen, kunnen de goede bacteriën minder goed hun werk doen. Slechte bacteriën houden erg van suiker, dus probeer **suikerhoudende producten liever zoveel mogelijk te vermijden**.

- Beweeg! Met **regelmatig bewegen** zet niet alleen je spieren aan het werk, maar zorg je er ook dat je darmen op een goede

manier worden geprikkeld. Het stimuleert je spijsvertering en daarmee ook weer je microbiom.

**\* Tip 3: Verminder chronische stress** Stress ondermijnt je weerstand en zorgt ervoor dat goede bacteriën uitgeput raken en verzwakken. Bij chronische stress komt er veel van het hormoon cortisol vrij, dat het afweersysteem onderdrukt. Zorg ervoor dat je na inspanning weer kunt ontspannen. Neem voldoende rust en ga op tijd naar bed.

Kortom, zorg goed voor jezelf, zowel fysiek als mentaal. En zorg ervoor dat je energie niet opgaat aan gepieker en stress. Ik hoop dat ik met deze adviezen een (schoon) handje heb kunnen helpen hierbij!

