

A close-up photograph of several pieces of fresh broccoli florets on a light blue plate. The background is blurred, showing a warm orange-brown color.

Kookworkshop Beterschappen

n 14 November



beterschappen
Voeding en leefstijl voor nierpatiënten

DAGPLANNING 14 NOVEMBER 2019

Tijd	Tijdsduur	Onderwerp	Werkvorm	Middelen
Begin 13:00	00:30	Inloop	Allen	Koffie, thee, water
13:30	00:15	Welkom praatje	Plenair	Hand-out
13:45	00:30	Kennis • Voedingsvisie • Voedingsstoffen	Plenair	Presentatie
14:15	00:15	Introductie koken	Plenair	Hand-out Recepten
14:30	01:30	Koken	In groepjes van 3-4	ingrediënten
16:00	00:45	Eten	Allen	
16:45	00:15	Opruimen	Allen	
Einde 17:00				

Onze voedingsvisie in 6 regels

- 1 Eet echte voeding
- 2 Eet vooral planten
- 3 Eet smakelijk met minder zout
- 4 Eet 'superfoods' voor je nieren
- 5 Word een expert
- 6 Verander je omgeving en gewoonten

BETERSCHAPPEN RICHTLIJN PRODUCTNIVEAU

Categorie (koppeling aan Beterschappen voedingsvisie)	Criteria
Onbewerkte voeding	Geen pakjes, zakjes, etc.
	Weinig bewerkt vlees
	Weinig andere voeding met veel toevoegingen (met name suiker en zout)
Vooraf plantaardig	Veel groente, liefst boven 250 gram per dag
	Minstens 2 stuks fruit per dag
	Significant gebruik van plantaardige eiwitbronnen (peulvruchten, noten, vleesvervangers, sojamelk, etc)
Vermijden en verminderen	Zout 2 - 5 gram per dag
	Niet meer dan 1 glas alcohol per dag
	Geen rood vlees
	Verzadigd vet onder 10 en%
Overige aandachtspunten gezonde voeding	1 keer per week portie (kleine) vette vis (of suppletie EPA/DHA bij volledig vegetarisch voedingspatroon)
	Genoeg drinken van dranken zonder suiker (water, thee, koffie, ongezoete plantaardige melk)
Wordt een expert	Adequate inname van jodium
	Adequate inname van calcium
	Significant gebruik van voedingsmiddelen met gunstig effect op bloeddruk (e.g. Nitraatrijke groenten, lijnzaad, cacao)
Eetgedrag	Maximaal 6 eetmomenten per dag

BETERSCHAPPEN RICHTLIJNEN OP VOEDINGSSTOFFEN NIVEAU

Voedingsstof	Beterschappen richtlijn (ondergrens)	Beterschappen richtlijn (bovengrens)
Zout	2 gram NaCl (800 mg natrium)	5 gram NaCl (2000 mg natrium)
Kalium	3500 mg	> 3500 mg
Eiwit totaal	< 65 jaar/>1 j na niertransplantatie: 0.8 g/kg > 65 jaar (milde nierschade):1.0 g/kg > 65 jaar (matige nierschade): 0.8 g/kg	< 65 jaar/>1 j na niertransplantatie: 1.0 g/kg > 65 jaar (milde nierschade): 1.2 g/kg > 65 jaar (matige nierschade): 0.8 g/kg
Eiwit verhouding plantaardig - dierlijk	50%	> 50%
Fosfaat	550 mg	1000 mg
Vetten:		
Totaal vet	20 en%	40 en%
Transvet	0 en%	1 en%
Verzadigd vet	0 en%	10 en%
MOV	3 en%	12 en%
ALA	Vrouw: 1 g Man: 1 g	Vrouw: 2 g Man: 3 g
Vocht	<70 jaar: 1.5 L >70 jaar: 1,7 L	<70 jaar: 2,7 L >70 jaar: 3,4 L
Calcium	Vrouwen < 25 jaar: 850 mg, 25-50 jaar: 750 mg, 50-70 jaar: 1050 mg, > 70 jaar: 1150 mg Mannen < 25 jaar: 850 mg, 25-70 jaar: 750 mg, > 70 jaar:1150	Vrouwen < 25 jaar: 950 mg, 25-50 jaar: 950 mg, 50-70 jaar: 1150 mg, > 70 jaar: 1250 mg Mannen < 25 jaar: 950 mg, 25-70 jaar: 950 mg, > 70 jaar:1250

ZOUTARM BROOD RECEPT

Ingrediënten:

- 400 gram meel voor brood met pitten (Soezie)
 - 220 gram water
 - Scheutje olie
- 2 theelepels droge gist (6 gram)

Eventuele lekkere toevoeging:

- Rozijnen
- Noten
- Nigellazaad
- Vlierbloesem
- Kummel
- Rozemarijn

Weeg alle ingrediënten af en doe ze in het bakblik in de volgorde:

1. Vloeistoffen
2. Extra ingrediënten
3. Meel
4. Gist (in een kuiltje in het meel)

Als je broodbakmachine een dispenser heeft, kunnen ingrediënten als rozijnen en noten automatisch worden toegevoegd tijdens het kneden.

Dit kan handig zijn als je de timer van de broodbakmachine gebruikt, maar het toevoegen van kruiden kan ook gewoon tegelijkertijd met de andere ingrediënten.

Waar koop je een broodbak machine?

- bol.com
- Coolblue
- Prijsklasse: 50-200 euro

