



# NIEUWSBRIEF

JAARGANG 2 NR. 3 1 JULI 2020

Agenda en evenementen 3<sup>e</sup> kwartaal 2020

## Van de bestuurstafel:

### IN DIT NUMMER:

Van de bestuurs- tafel	1
Wees zuinig op je nieren zij zijn het waard	2 3 4
Kruidenmixen Zonder zout	5
Samenstelling bestuur	6

Deze Nieuwsbrief verschijnt door alle ontwikkelingen van het corona virus eind juni zonder agenda en evenementen

Wat kunnen wij, als bestuur, in 2020 nog organiseren voor onze leden, partner leden en donateurs? De uitstap naar Floraliën te Gent wordt verplaatst naar 2021 en wel begin mei 2021. De jaarvergadering zullen we weer opnieuw moeten plannen, zo gauw dat we weer ergens mogen vergaderen en aansluitend een etentje kunnen organiseren.

Ondertussen staat Nederland en de wereld op zijn kop en dit verdomde virus heeft ons land drastisch veranderd. Het openbare leven is tot stilstand gekomen. Samenleven, werken, wonen, vergaderen, uitgaan, reizen: niets is meer zoals het was. Letterlijk en figuurlijk zijn mensen op meer afstand van elkaar komen te staan. Begrijpelijk dat deze uitzonderlijke maatregelen ons dwingt tot een totaal aangepaste levensstijl.

Het welzijn van onze leden, partner leden, donateurs gaat voor alles.

Onze bewondering gaat uit naar iedereen, die in deze omstandigheden voor elkaar zorgt of dat nu thuis is of op het werk.

Samen maken we het verschil. Er wordt een groot beroep gedaan op zorgpersoneel in het land. En voor die inzet bestaat grote waardering en vanuit heel Nederland komen allerlei steunbetuigingen. Wij, als bestuur, leden, partner leden van ZVNV sluiten ons hierbij aan: **Zorgpersoneel bedankt!!!!**

*Lieve God  
Kunt u alstublieft 2020  
verwijderen en opnieuw  
installeren?  
Het heeft een virus!  
Dank u wel*



## WEES ZUINIG OP JE NIEREN... ZE ZIJN HET WAARD

Onze nieren maken ons bloed schoon. Maar ze doen nog veel meer. Hoe ouder je wordt, hoe minder goed ze hun taken kunnen uitvoeren. Wat kun je doen om ze gezond te houden. Margriet de Jong, internist-nefroloog in het Groningse UMCG geeft antwoord.

Tekst: Flip Nijenhuis.

### 1. Om te beginnen: wat doen je nieren precies?

"Mensen vragen vaak: 'Dokter, wat is mijn nierfunctie?' Eigenlijk hebben nieren niet één maar vele functies. De belangrijkste taak is het filteren van afvalstoffen uit het bloed. Ben je gezond dan raak je die via je urine kwijt. Gaat het filteren niet naar behoren en blijven er te veel afvalstoffen in het lichaam, dan is er sprake van nierschade, ook wel verminderde nierfunctie genoemd.



### 2. Welke functies hebben de nieren nog meer?

nieren zetten vitamine D – afkomstig uit zonlicht en voeding – om in actieve vitamine D. Dit is nodig voor sterke botten. Verder houden de nieren de hoeveelheid water en zout in het lichaam in balans. Als de nieren beschadigd zijn, lukt dit minder. Goed en stijgt de bloeddruk. Nieren stimuleren verder de aanmaak van rode bloedcellen. Werken je nieren niet goed, dan kan bloedarmoede ontstaan.

### 3. De 'Schoonmaak-functie' van de nieren vermindert naarmate je ouder wordt. Hoe zit dat?

Ook als je helemaal gezond bent, daalt vanaf je 40<sup>ste</sup> de nierfunctie jaarlijks met ongeveer 0,4 procent. Een nierfunctie van 90 procent noemen we normaal tot hoog. Als je rond de 60 bent en je nierfunctie is nog 70 tot 75 procent, dan hoef je je in principe geen zorgen over je nieren te maken. Toch kan er door het ouder worden chronische nierschade ontstaan. Hiervan spreken we als de functie- ongeacht de leeftijd trouwens – onder de 60 procent zit. Bij ongeveer vier op de tien 70-plussers is dit het val. Naast veroudering is diabetes een behoorlijk risicofactor voor nierschade Ook een hoge bloeddruk vergroot de kans erop, net als een ongezonde leefstijl.

### 4. Er wordt weleens gezegd dat pijnstillers slecht zijn voor je nieren.

"Paracetamol kun je eigenlijk altijd veilig gebruiken in de aanbevolen hoeveelheid. Bij ibuprofen, naproxen en diclofenac is het opletten als je een nieraandoening hebt. Deze medicijnen zijn zogeheten NSAID's. Ze kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat je vocht vasthoudt. Dat kan leiden tot een hoge bloeddruk. Daarom zijn we er heel voorzichtig mee bij nierpatiënten. Dat wil niet zeggen dat je ze absoluut nooit mag gebruiken. Jonge vrouwen die een niertransplantatie achter de rug hebben en bij wie de nierfunctie normaal is, mogen van mij wel ibuprofen slikken bij bijvoorbeeld ernstige menstruatiepijn:.

### 5. Merk je het als je nieren niet goed werken?

"Dat verschilt per persoon. De een heeft een nierfunctie van 10 procent en voelt zich goed. De ander heeft bij een functie van 60 procent wel klachten. In het algemeen krijg je bij een nierfunctie onder de 30 procent last van ziekteverschijnselen. Er is een heel scala van klachten dat kan wijzen op schade van de nieren: vermoeidheid, jeuk, kouwelijkheid, niet kunnen zweten of smaakverlies.

## WEES ZUINIG OP JE NIEREN... ZE ZIJN HET WAARD

### *6. Hoe bepaalt een art of je nierschade hebt?*

"Een bloedtest geeft een indicatie. Er wordt dan gekeken hoeveel -creatinine in het bloed zit. Dat is een afvalproduct van de spieren. Een verhoogde waarde kan erop wijzen dat het filteren – ofwel het verwijderen van afvalstoffen uit je lichaam – niet goed gaat. Maar één onderzoek zegt niet alles. Er kan tijdelijk wat meer creatinine in het bloed zitten, bijvoorbeeld als je gevallen bent. Bij een afwijkende uitslag wordt nogmaals een test gedaan, soms meerdere over een bepaalde periode. Blijft de creatinewaarde in het bloed te hoog, dan kan er sprake zijn van chronische nierschade. Om dit te kunnen vaststellen moet ook de urine onderzocht worden op de aanwezigheid van eiwit en rode bloedcellen. Ook die waarden zijn vaak afwijkend bij nierschade."

### *7. Hoe wordt vervolgens de nierfunctie berekend?*

"We kunnen die schatten met een speciale rekenformule. Daarin worden creatinewaarden, maar ook je geslacht, leeftijd en je ras meegenomen. Mannen hebben van natura bijvoorbeeld meer creatine in het bloed dan vrouwen. De nierfunctie drukken we voor het gemak vaak uit in procenten, maar feitelijk gaat het om milliliters. Is de nierfunctie 90 procent dan ontdoen de nieren per minuut 90 milliliter bloed van afvalstoffen. Dat is een mooie waarde. Is de waarde rond de 40 procent, dan is er sprake van een matig tot ernstig afgenomen nierfunctie."

### *8. Kun je, als je chronische nierschade hebt, het achteruitgangsproces vertragen?*

"Ja, dat kan met medicijnen. Maar je leefstijl is ook erg belangrijk. Eigenlijk is zou iedereen die gezonde nieren wil hebben, zijn of haar leefstijl in de gaten moeten houden; voorkom overgewicht, rook niet, beweeg geregeld, wees zuinig met alcohol en eet niet te veel zout. Alles wat je moet doen of laten om hart- en vaatziekten te voorkomen, geldt ook voor nierschade. Wat zout betreft: bedenk dat dit in heel veel producten zit waarin je het niet verwacht. Van kant- en klaarmaaltijden weten de meeste mensen het wel, maar ook bijvoorbeeld yoghurt, kwark en ijs kunnen zoutbommetjes zijn. En zo zijn er veel meer etenswaren. Ik had ooit een patiënt die heel veel zout uitplaste, maar bij hoog en laag beweerde het nauwelijks te eten. Totdat we erachter kwamen dat hij bij het koken altijd bouillonblokjes gebruikte."

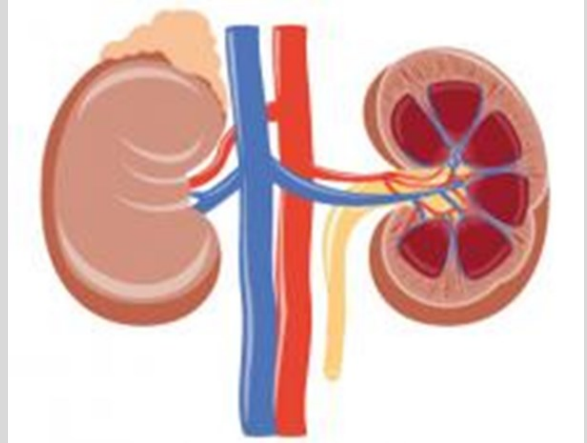
### *9. Kun je chronische nierschade zien als een leefstijlziekte?*

"Nieren hebben – net als hart en hersenen – bloedvaten. Zijn die ziek doordat ze te veel belast worden door bijvoorbeeld veel en vet eten, dan kan ook het orgaan zelf ziek worden. Nieren houden er alleen wat minder acuut mee op dan een hart. Maar de consequentie kan even indrukwekkend zijn als bij een hartinfarct. Vaak zelfs heftiger, vind ik. Een beetje zwart-wit geformuleerd: krijg je na een hartinfarct een goede behandeling, dan kun je vervolgens toe met drie pillen per dag. Bij nierfalen moet je misschien drie keer in de week vier uur lang dialyseren en moet je daarnaast nog dertig pillen per dag slikken. Mensen beseffen vaak niet wat ernstige nierschade kan betekenen."

## WEES ZUINIG OP JE NIEREN... ZE ZIJN HET WAARD

### 10 Wat kan een arts doen als je nierfalen hebt?

"Daarvan is sprake als de nierfunctie onder de 20 procent is. Er is dan een zogeheten niervervangende therapie nodig: de taak van de nieren wordt overgenomen door bijvoorbeeld een dialyse-machine of door een nieuwe nier. Op de nierfalenpoli kijken we met de patiënt en verschillende zorgverleners wat de beste optie is. Een nefroloog, een maatschappelijk werker, diëtist en een gespecialiseerde verpleegkundige zijn hierbij betrokken. Niertransplantatie komt steeds vaker voor. Soms willen familieleden of partners een nier afstaan. Het is dan wel belangrijk dat de geveer zelf een goede nierfunctie heeft. Ik heb weleens meegemaakt dat een 70-jarige man zijn nier wilde afstaan aan zijn vrouw. Zijn eigen nierfunctie was rond de 65. Normaal is dat niet direct een probleem op zijn leeftijd, maar de helft weggeven is dan niet verstandig. Iemand moet wel 80 kunnen worden."



*Dit artikel verscheen in het tijdschrift Plus Magazine januari 2020*

### Wijzigingen doorgeven van adres- en contactgegevens, behandelwijze etc.

Wijzigingen doorgeven van adres- en contactgegevens, behandelwijze etc.

Het blijkt regelmatig, dat wijzigingen van adres, telefoonnummers, e-mail gegevens en veranderingen doorgeven van adres- en contactgegevens, behandelwijze etc.

Het blijkt regelmatig, dat wijzigingen van adres, telefoonnummers, e-mail gegevens en verandering van behandelwijze niet worden doorgegeven aan de ledenadministratie.

Wilt men in geval van overlijden ook de ledenadministratie op de hoogte stellen, zodat wij onze administratie kunnen bijwerken en een condoleance kaart kunnen sturen.

Nieuwe kruidenmixen zonder zout:

Zo zijn er nu naast de kruidenmixen van Jonnie Boer ook gewone Euroma kruiden en ook ronde potjes van Verstegen, Op <https://www.nieren.nl/en> ook op de sites van Verstegen <https://verstegen.eu/shop/> en Euroma <https://www.euroma.com/nl> staan recepten met kruidenmixen zonder zout.

Verstegen heet " Original spice blends " en zit in ronde glazen potjes.

Euroma nieuwere kruidenmixen zijn ook glazen potjes.

## KRUIDENMIXEN ZONDER ZOUT:

Hieronder ziet u een lijst met kruidenmixen, die geen zout bevatten.

U kunt deze producten in de gewone supermarkten kopen.

Altijd geschikt: Kerrievoeder • Peper • Oregano • Basilicum • Tijm • Peterselie  
Knoflookpoeder • Provençaalse • kruiden • Italiaanse kruiden

Als een kruidenmix ( of een ander product ) zout bevat, staat dit op etiket vermeld bij de ingrediënten. Het ingrediënt, dat het meest is gebruikt, staat vooraan. Dus als de lijst begint met zout, bevat het product veel zout.

Dit geldt ook voor dieetzout (ofwel kaliumchloride). Als dit bij de ingrediënten vermeld staat, is het geschikt als u ook een kaliumbeperkt dieet heeft.

Ook geschikt zijn onderstaande producten van deze winkels:

### *Albert Heijn huismerk:*

AH kruidenmix voor gehakt zonder zout • AH kruidenmix voor kip zonder zout  
Kruidenmix voor pizza

### *Jumbo huismerk:*

Jumbo Mix • Jumbo Mix Indiase Curry Madras • Garam Masala • Tandoori •  
Marokkaanse Ras El Hanout

### *Silvo Natriumarm ( o.a. Coop, Jumbo )*

Kip kruidenmix natriumarm • Vlees kruidenmix natriumarm • Gehakt kruidenmix natriumarm •  
Recepten [www.silvo.nl](http://www.silvo.nl)

### *Verstegen ( blauw deksel )*

Te koop bij o.a. AH, Jumbo en in de webshop [www.verstegen.nl](http://www.verstegen.nl)

Vlees zonder zout • Gehakt zonder zout • Kip zonder zout • Vis zonder zout • Cajun zonder zout  
Ei zonder zout • Pasta en pizza zonder zout • Pure specerijen Verstegen (zakjes)  
12 smaken van o.a. Quatre épices (gehakt kruiden) Jamaican Jerk. Napoli.

### *Jonnie Boer Original Spices Euroma ( Jumbo, AH, Plus )*

Picadillo macaroni/pastasaus kruiden • Zwolse stoof, stooflappen ,hachee.

### *Euroma wereldse Melanges*

Hamburger • Mexicaanse kruiden • Oosterse kipkruiden e.a.

### *Interne Simpley Spices ([www.simplegspices.nl](http://www.simplegspices.nl) )*

6 smaken met keuze uit rund-, varkensvlees, kip-, vis-, gehakt- groentesoep kruiden  
zonder zout.

*Gio`s kruidencorner* [www.dekruidenspecialist.nl](http://www.dekruidenspecialist.nl)

Dressing:

1 eetlepel azijn. 3 eetlepels olie, 1 theelepel mosterd, peper naar smaak of

2 eetlepels slasaus met ½ - 1 eetlepel water, bieslook of peper.



## Zeeuws-Vlaamse Nierpatiënten Vereniging

Postadres:

Bellinghof 10,

4561 EP Hulst.

e-mail: [info@zvnv2009.nl](mailto:info@zvnv2009.nl)

### Bestuursleden ZVNV:

**Mevr. Jacqueline Taelman-Neve** Tel: **0622809719**  
voorzitster.

**Dhr. Ben Meijer** Tel: **0681228031**  
secretaris.

**Dhr. Gilbert Neelemans** Tel: **0640285372**  
penningmeester.

**Mevr. Christine de Jonge** Tel: **0628666331**  
bestuurslid.

**Dhr. Jaap Vrolijk** Tel: **0115618671**  
bestuurslid

**Nelly Plasschaert: Maatschappelijk werk dialyse**

Tel. te bereiken op di,do, en vr. Tel: **0115688253**

**Hemodialyse dialyse** Tel: **0115688268**

**Peritoneaal dialyse** Tel: **0115688274**

**Bankrekening ZVNV NL 77 RABO 0149 1779 76**

**Redactie Nieuwsbrief: Gilbert Neelemans**

**Lay-out Nieuwsbrief: Ab de Jongh**

**Aanleveren kopij: Worddocument**

**Website vereniging: [www.zvnv2009.nl](http://www.zvnv2009.nl)**

Op 27 mei 2020 organiseerde nieren.nl een webinar over corona virus en niertransplantatie in samenwerking met NVN, Leids Universiteit, ERASMUS MC Rotterdam, de Nederlandse Federatie voor Nefrologie.

U kunt de webinar terug kijken op: [www.nieren.nl/webinar](http://www.nieren.nl/webinar)