

STADIUM 3 NIERZIEKTE DIEETKOOKBOEK

—

*Heerlijke, gemakkelijk te volgen recepten en deskundige begeleiding
om je nieren te voeden en je eetplezier terug te winnen*

LUUK JANSEN

Copyright © 2026 Luuk Jansen

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid of overgedragen in welke vorm dan ook — inclusief fotokopiëren, opname of andere elektronische of mechanische methoden — zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte citaten die in recensies of wetenschappelijke werken worden gebruikt.

Een opmerking over medisch advies

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Het vervangt geen professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd uw arts, geregistreerde diëtist of een andere gekwalificeerde zorgverlener over uw gezondheidsproblemen en dieetwensen — vooral als u nierziekte, diabetes, hoge bloeddruk of een andere medische aandoening heeft.

De recepten, maaltijdplannen en richtlijnen die hier worden gepresenteerd, zijn ontworpen om de niergezondheid en het algemene welzijn te ondersteunen. Individuele behoeften kunnen variëren. De auteur en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor eventuele nadelige effecten of gevolgen die voortvloeien uit de toepassing van de informatie in dit boek.

Inhoudsopgave

- Inleiding** Controle nemen zonder zich overweldigd te voelen
- Hoofdstuk 1:** Inzicht in stadium 3 niergezondheid in eenvoudige taal
- Hoofdstuk 2** De voedingsstoffen die nu het belangrijkste zijn
- Hoofdstuk 3** Een niervriendelijke plaat bouwen
- Hoofdstuk 4** Slimme Voedselkeuzes Eenvoudig Gemaakt
- Hoofdstuk 5:** Smaak zonder zout
- Hoofdstuk 6:** Je keuken opzetten voor succes
- Hoofdstuk 7:** Een zacht 7-daags maaltijdplan om je op weg te helpen
- Hoofdstuk 8** Energiegevend ontbijten om de dag goed te beginnen
- Hoofdstuk 9** Lichte en Bevredigende Lunches
- Hoofdstuk 10** Troostende Dinners Die Je Gezondheid Ondersteunen
- Hoofdstuk 11** Slimme Snacks en Kleine Hapjes
- Hoofdstuk 12** Eenvoudige bijgerechten om elke maaltijd af te maken
- Hoofdstuk 13** Goed eten met andere gezondheidsproblemen
- Hoofdstuk 14** Uit Eten, Sociale Evenementen en Echte Situaties
- Hoofdstuk 15** Consistent blijven zonder je beperkt te voelen
- Bonus** wekelijkse boodschappenlijstjes en maaltijdplanningssjablonen

INLEIDING

De controle nemen zonder je overweldigd te voelen

Horen dat je nierziekte stadium 3 hebt, kan voelen als een keerpunt waar je nooit om hebt gevraagd. Er komt een mix van emoties bij — verwarring, bezorgdheid, soms een stille angst voor wat er nog komt. Je kunt jezelf erop betrapt dat je vragen stelt zonder simpele antwoorden: Wat kan ik nog eten? Wat moet ik opgeven? Moet ik alles veranderen?

Als die gedachten door je hoofd zijn gegaan, ben je niet alleen. Eten is verweven in het dagelijks leven — het is comfort, routine, cultuur en familie — en het idee om je eetgewoonten te veranderen kan overweldigend aanvoelen voordat je überhaupt begonnen bent. Dat is volkomen begrijpelijk.

Dit boek is er om dat proces makkelijker te maken. Niet perfect. Niet ingewikkeld. Gewoon makkelijker.

Waarom eten belangrijker is dan ooit in fase 3

In stadium 3 doen je nieren nog steeds hun werk — ze zijn niet gestopt. Maar ze werken met een verminderde capaciteit, wat betekent dat ze wat meer ondersteuning van jou nodig hebben. Een van de meest effectieve manieren om die steun te bieden is via het voedsel dat je elke dag eet.

Bepaalde voedingsstoffen — natrium, eiwit, kalium en fosfor — kunnen de belasting van je nieren verlichten of vergroten. Het doel is niet om alles te elimineren wat als "slecht" wordt bestempeld. Het gaat erom een balans te vinden die je lichaam soepeler en comfortabeler laat functioneren.

Zie elke maaltijd als een kleine beslissing — een moment waarop je de druk op je nieren kunt verminderen of eraan kunt toevoegen. Het goede nieuws is dat kleine, consistente veranderingen zich opstapelen tot echte resultaten. Dit gaat niet om één perfect bord. Het gaat om patronen.

De "Alles of niets"-mentaliteit loslaten

Een van de moeilijkste onderdelen van het aanpassen van je dieet is het gevoel dat je meteen alles goed moet doen. Dat soort druk maakt zelfs simpele keuzes zware lasten.

Je denkt misschien: "Als ik dit niet perfect kan, wat heeft het dan voor zin?" of "Ik heb al een fout gemaakt, waarom zou ik het doen?"

Maar echte, blijvende verandering werkt niet zo. Er zullen dagen zijn die soepel verlopen, en dagen die dat niet doen. Wat telt is niet perfectie — het is consistentie. Meestal kies ik voor een optie met minder natrium. Thuis wat vaker koken. Let op porties zonder je te fixeren op cijfers. Dit zijn de soorten veranderingen die blijven hangen.

Eten plezierig houden

Veel mensen maken zich zorgen dat een niervriendelijk dieet ervoor zorgt dat maaltijden flauw en saai worden. Die zorg is eerlijk, vooral als je hoort over het verminderen van zout of het in de gaten houden van bepaalde ingrediënten. Maar smaak leeft niet alleen in zout.

Het leeft in verse kruiden, aromatische kruiden, slimme kooktechnieken, bevredigende texturen en de manier waarop ingrediënten op elkaar afspelen. Een goed bereide maaltijd kan diep bevredigend zijn zonder te vertrouwen op zware kruiden of bewerkte snelkoppelingen. Sterker nog, veel mensen ontdekken dat zodra ze hun gewoonten aanpassen, hun smaakvoorkeuren ook veranderen. Ingrediënten die ze vroeger over het hoofd zagen, beginnen levendiger te smaken. Subtiele smaken komen tot leven.

Dit boek legt sterk de nadruk op maaltijden die niet alleen de niergezondheid ondersteunen, maar ook echt plezierig zijn om te eten — want als je het eten niet lekker vindt, zullen de veranderingen niet lang duren. En duurzaamheid is alles.

Je begint niet vanaf nul

Zelfs als je huidige eetgewoonten niet perfect aansluiten bij de aanbevelingen, is de kans groot dat je sommige dingen al goed doet. Misschien kook je soms thuis. Misschien geef je de voorkeur aan verse producten boven zwaar bewerkte. Misschien hou je al van groenten.

Dat zijn echte sterke punten om op voort te bouwen. Dit proces draait niet om alles afbreken en helemaal opnieuw opbouwen. Het gaat erom doordachte aanpassingen te maken onderweg — stap voor stap, in een tempo dat voor jou werkt.

Terwijl je door dit boek heen gaat: Elk hoofdstuk is ontworpen om je te ondersteunen — niet om je te overweldigen. Van het begrijpen van belangrijke voedingsstoffen tot het

bereiden van maaltijden die bij je levensstijl passen, alles hier draait om praktische, beheersbare verandering. De enige verwachting is dat je begint. Want zodra je kleine, bewuste keuzes begint te maken, reageer je niet langer alleen op je diagnose. Je bent actief bezig je gezondheid te vormen.