

Dranken *Wijzer*



18
P



8
P



12
P





Drankenwijzer Snel inzicht in fosfaatgehaltes



Over de Drankenwijzer

Deze Drankenwijzer is voor mensen met chronische nierschade. Nierschade tast de filterfunctie van de nieren aan. Afvalstoffen blijven dan in het bloed achter. Hierdoor kunnen klachten ontstaan.

Bewust omgaan met de inname van bepaalde voedingsstoffen, zoals fosfaat, is daarom belangrijk. Hoe minder u inneemt, hoe minder er achterblijft in het bloed. De kans op klachten neemt hierdoor af.

Tot nu toe was onbekend welke frisdranken en bieren fosfaat bevatten. Daarom hebben Alliantie Voeding in de Zorg, Ziekenhuis Gelderse Vallei en Wageningen



University & Research van de meest gebruikte frisdranken en alcoholvrije bieren in Nederland de fosfaatgehaltes onderzocht. De uitkomsten hiervan vindt u in deze *Drankenwijzer*.

Zo helpt de *Drankenwijzer* u keuzes te maken om uw fosfaatinname te beperken.

Kalium en natrium zijn voor nierpatiënten ook van belang. Daarom is het natrium- en kaliumgehalte door toegevoegde E-nummers en aromastoffen in deze dranken onderzocht.



Inhoud

- 7 • Gezonde Voeding
- 8 • Dranken
- 10 • Fosfaat
- 12 • Fosfaatbinders
- 14 • E-nummers en aromastoffen
- 16 • Fosfaathoudende E-nummers
- 18 • De dranken in de *Drankenwijzer*
- 20 • Kalium
- 22 • Natrium
- 24 • Hoe werkt de *Drankenwijzer*
- 25 • Afkortingen & Pictogrammen



- 26 • Overzicht fosfaatgehalten
 - 26 • Cola
 - 48 • Rivella
 - 52 • Taksi
 - 56 • Alcoholvrije bieren
 - 80 • Overige dranken
- 88 • Meer over de auteurs van de *Drankenwijzer*
- 90 • Disclaimer
- 91 • Colofon
- 92 • Initiatiefnemers

Gezonde Voeding

Gezonde voeding is belangrijk voor iedereen. De Schijf van Vijf laat zien welke voedingsmiddelen u nodig heeft voor een gezond voedingspatroon. De juiste hoeveelheden en variatie in eten en drinken zijn belangrijk voor een goed gewicht en uw gezondheid.



Meer informatie over de Schijf van Vijf is te vinden op www.voedingscentrum.nl.

Bij chronische nierschade zijn vaak aanpassingen in uw voedingspatroon nodig. De aanbevolen hoeveelheden kunnen anders zijn. Dit bespreekt de diëtist met u. Of kijk op www.nieren.nl: onder 'bibliotheek' vindt u het hoofdstuk 'Voeding en dieet bij nierschade'.



Dranken

De Schijf van Vijf raadt dorstlessers zonder calorieën aan: (smaak)water, thee en in beperkte mate koffie. Natuurlijk zonder suiker. Het basisadvies is 1,5-2 liter vocht per dag. Voor patiënten met chronische nierschade gelden enkele aanpassingen op dit advies:

- Kies geen sterrenmixthee, zoethoutthee en minty Marocco thee. Ze bevatten zoethoutwortelextract. Dit heeft een bloeddruk verhogend effect.
- Heeft u een kaliumbeperking? Beperk dan koffie. Koffie is een kaliumrijke drank.
- Heeft u cystenieren? Beperkt dan koffie, groene en zwarte thee. Deze dranken bevatten cafeïne. Het beperken van cafeïne remt de groei van de cysten. Zorg er dan voor dat u 3-4 liter per dag drinkt.

Let er wel op dat u het drinkvocht ook weer uitplast.

- Heeft u een vochtbeperking? Wen uzelf aan om kleinere hoeveelheden per keer te drinken.

Dranken met suiker, zoals vruchtensappen en frisdranken, staan niet in de Schijf van Vijf. Deze dranken bevatten veel calorieën. Ook frisdranken zonder suiker staan niet in de Schijf van Vijf vanwege de zuren die het gebit aantasten. Ze zijn wel een beter alternatief, zeker als u op uw gewicht moet letten. U herkent deze dranken aan de termen 'light' of 'zero'. Of er staat op de verpakking 'geen suiker toegevoegd'.

Ook alcoholhoudende dranken vallen buiten de Schijf van Vijf. Het advies is om geen alcohol te drinken. Wilt u wel iets met alcohol drinken, beperk het dan tot 1 glas per dag. Dit advies geldt voor zowel mannen als vrouwen.



Fosfaat

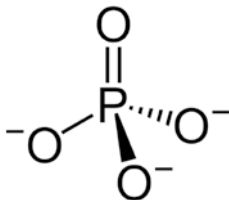
Fosfaat is een mineraal. We krijgen fosfaat binnen via onze voeding. Samen met calcium geeft het stevigheid aan onze botten en tanden. Ook is fosfaat belangrijk voor de energiestofwisseling van het lichaam.

Bij nierschade kan het fosfaatgehalte in uw bloed te hoog worden. Een hoog fosfaatgehalte in het bloed kan echter klachten geven, zoals botproblemen en bloedvatverkalking. Ook kan fosfaat zich ophopen onder de huid, waardoor jeuk ontstaat.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn rijk aan fosfaat. Dit geldt voor zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen.

Ook kan fosfaat voorkomen in bewerkte en kant-en-klare voedingsmiddelen door fosfaathoudende toevoegingen (E-nummers).

Als het fosfaat in het bloed te hoog is, dan hoort u dit van uw arts. De diëtist bekijkt samen met u hoe u de fosfaatname kunt beperken.



Fosfaatbinders

Blijft er ondanks de dieetmaatregelen nog te veel fosfaat achter in het bloed? Dan schrijft uw arts fosfaatbindende medicijnen voor. Deze zorgen dat het fosfaat uit de voeding niet in uw bloed komt. De fosfaatbinders hechten in het maag-darmkanaal aan het fosfaat uit de voeding. Samen met de ontlasting verlaat het fosfaat vervolgens het lichaam.

De diëtist bepaalt samen met u de juiste inname en verdeling van de fosfaatbinders aan de hand van uw eetgewoonten. De fosfaatbinders moeten samen met het gebruik van fosfaathoudend voedsel worden ingenomen.

Ook als u tussen de maaltijden door een fosfaatrijk voedingsmiddel of drank gebruikt. Een fosfaatbinder kan dan makkelijk worden vergeten.



E-nummers en aromastoffen

E-nummers en aromastoffen zijn door de Europese Unie goedgekeurde hulpstoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd. Ze helpen om de eigenschappen van het voedingsmiddel te verbeteren. De fabrikant is verplicht de toegevoegde E-nummers en aromastoffen op de verpakking te vermelden. Bij de ingrediëntendeclaratie staat dan de stofnaam of het E-nummer.

Een aantal E-nummers bevat fosfaat. Dit is niet altijd te herkennen aan de stofnaam op het etiket.

Fosfaat uit E-nummers wordt, in tegenstelling tot fosfaat uit eiwitrijke voedingsmiddelen, vrijwel volledig in het lichaam opgenomen. Het fosfaatgehalte in het bloed wordt daardoor snel hoger. Daarom is het belangrijk om bewust te kiezen en is deze *Drankenwijzer* ontwikkeld.

Uit ons onderzoek blijkt nu dat E-nummers met fosfaat alleen aan cola's zijn toegevoegd. Ook is gebleken dat aromastoffen geen fosfaat, natrium of kalium bevatten.



Fosfaathoudende E-nummers

Het meest voorkomende fosfaathoudende E-nummer in dranken is:

- E338 (Fosforzuur)

Maar ook de volgende fosfaathoudende E-nummers mogen worden toegevoegd:

- E339 (Natriumfosfaat)
- E340 (Kaliumfosfaat)
- E341 (Calciumfosfaat)
- E343 (Magnesiumfosfaat)
- E450 (Difosfaten)
- E451 (Trifosfaten)
- E452 (Polyfosfaten)

- E626 (Guanylzuur)
- E627 (Natriumguanylaat)
- E628 (Kaliumguanylaat)
- E629 (Calciumguanylaat)
- E630 (Inosinezuur)
- E1410 (Monozetmeelfosfaat)
- E1412 (Dizetmeelfosfaat)
- E1413 (Gefosfateerd dizetmeelfosfaat)
- E1414 (Geacetyleerd dizetmeelfosfaat)
- E1442 (Hydroxypropyldizetmeelfosfaat)



De dranken in de Drankenwijzer

Dranken kunnen fosfaat bevatten door toevoeging van E-nummers of door fosfaat in de grondstoffen. Uit ons onderzoek blijken de volgende dranken fosfaat te bevatten:

- Cola - door toevoeging van het E-nummer fosforzuur (E338)
- Taxi en Rivella - door de melkbestanddelen
- (Alcoholvrije) bieren - door de graanbestanddelen

In deze *Drankenwijzer* ziet u van de meest gebruikte A-merken en huismerken in één oogopslag de fosfaatgehalten. Andere frisdranksoorten, (smaak)waters en siropen bevatten een verwaarloosbare hoeveelheid fosfaat.



Let op! Zuiveldranken, zoals melk en karnemelk, zijn niet opgenomen in de *Drankenwijzer*. Deze eiwitrijke voedingsmiddelen bevatten wel fosfaat.



De hoeveelheden zijn te vinden in de 'Analysetabel voedingsmiddelen' op de website www.nieren.nl.

Kalium

Kalium is een mineraal dat we binnenkrijgen met onze voeding. Het is nodig voor het samentrekken van spieren, het regelen van de bloeddruk en de juiste hoeveelheid vocht in het lichaam.

Bij nierschade kan het kaliumgehalte in het bloed te hoog worden. Dit kan klachten als kortademigheid, tintelingen, gevoelloosheid of een slap gevoel veroorzaken. Daarnaast kunnen hartritmestoornissen ontstaan. Door een veel te hoog kaliumgehalte kan zelfs een hartstilstand ontstaan.

Kaliumhoudende dranken zijn melkproducten, koffie, smoothies, sappen, vruchtendranken en (alcoholvrij) bier.



De kaliumgehalten zijn te vinden in de 'Analysetabel voedingsmiddelen' op de website www.nieren.nl.

De toegevoegde kaliumhoudende E-nummers in de door ons onderzochte dranken zijn:

- E202 (Kaliumsorbaat)
- E212 (Kaliumbenzoeaat)

De hoeveelheid kalium door deze toevoegingen in de door ons onderzochte dranken is verwaarloosbaar.



Natrium

Natrium is een onderdeel van zout. Natrium is net zoals kalium nodig voor de vochtbalans van het lichaam, het regelen van de bloeddruk en de werking van de spieren. Bij nierschade blijft er teveel natrium in het lichaam.

Natrium trekt vocht aan. Dit kan leiden tot een hoge bloeddruk, ophoping van vocht (oedeem), kortademigheid en vermoeidheid.

In onbewerkte voedingsmiddelen zit een verwaarloosbare hoeveelheid natrium. Het meeste natrium dat u via voeding binnenkrijgt, is in de vorm van zout toegevoegd. Natriumhoudende dranken zijn bijvoorbeeld soep, bouillon en groente- en tomatensappen.



De hoeveelheden zout en natrium zijn te vinden in de 'Analysetabel voedingsmiddelen' op de website www.nieren.nl.

Natrium kan ook toegevoegd zijn in de vorm van natriumhoudende E-nummers. Aan dranken toegevoegde natriumhoudende E-nummers zijn:

- E211 (Natriumbenzoaat)
- E331 (Natriumcitraat)
- E574 (Natriumgluconaat)
- E952(iii) (Natriumcyclamaat)
- E954(iv) (Natriumsaccharinaat)

De hoeveelheid natrium door deze toevoegingen in de door ons onderzochte dranken is verwaarloosbaar.



Hoe werkt de Drankenwijzer?

De *Drankenwijzer* bestaat uit vijf groepen dranken waarvan fosfaatgehaltes zijn onderzocht.



Cola



Rivella



Taksi



Alcoholvrije bieren



Overige dranken

De vijf groepen zijn gemakkelijk te vinden dankzij de gekleurde strook aan de zijkant van de pagina. Heeft u een te hoog fosfaatgehalte? Kies dan bij voorkeur voor dranken zonder fosfaat. Wilt u toch een keer Cola, Rivella, Taxi of alcoholvrij bier? Dan kunt u met behulp van deze *Drankenwijzer* een bewuste keuze maken. En vergeet niet uw fosfaatbinder te slikken als dat is geadviseerd.

Per groep zijn de onderzochte dranken gerangschikt op fosfaatgehalte: van laag naar hoog.

-  Laag fosfaatgehalte: 0 – 11 mg / 100 ml
-  Middel fosfaatgehalte: 12 – 17 mg / 100 ml
-  Hoog fosfaatgehalte: Gelijk aan of hoger dan 18 mg / 100 ml

Afkortingen &
Pictogrammen



P	Fosfaat
mg	Milligram
ml	Milliliter



Cola bevat het
fosfaathoudende
E-nummer E338
(Fosforzuur).
De hoeveelheid
kalium en natrium is
verwaarloosbaar.

Freeway Cola Light

9
P



First Choice
Cola Zero Sugar

10
P



Dr. Pepper
Cola

11
P



Cola

Jumbo
Cola Zero Sugar

11
P



AH Classic
Cola Regular

13
P



Coca Cola
Life

14
P



River
Cola 0% Suiker

14
P



Cola

29

AH Classic Cola No Sugar

14
P



River Cola Light

14
P



Coca Cola
Zero Sugar

15
P



Pepsi
Max

15
P



Cola

31

AH Basic Cola

15
P



AH Classic Cola Light

15
P



Dr. Foots
Cola

15
P



AH Basic
Cola Light

16
P



Cola

33



First Choice Cola Regular

16
P



First Choice Cola Light

16
P



First Choice
Cola Caffeine Free Light



Freeway
Cola Zero Sugar



Cola

35

Coca Cola Light

16
P



Coca Cola Zero Sugar No Caffeïne

16
P



Jumbo
Cola Light

16
P



Jumbo
Cola Caffeine Free Light

16
P



Cola

37

River Cola

17
P



Pepsi

17
P



AH Classic
Cola Stevia

17
P



Coca Cola
Original

17
P



Cola

39

Plus
Cola Zero Sugar

17
P



G'woon
Cola Zero Sugar

17
P



Jumbo
Cola Regular

18
P



G'woon
Cola

18
P



Cola

41



Plus
Cola



Summit
Cola Regular



Spar
Cola Classic

18
P



Freeway
Cola

19
P



Cola

43

Oké
Cola Regular

20
P



Highway
Cola

21
P



Highway
Cola Light

23
P



G'woon
Cola Light

23
P



Cola

45

Summit
Cola Light

23
P



Oké
Cola Light

24
P





**Voedingskennis
ontwikkelen en toepassen**

Cola

47



Rivella bevat melkbestanddelen. Daardoor bevat het naast fosfaat ook een geringe hoeveelheid kalium. Het natriumgehalte is verwaarloosbaar.

Rivella Original

8
P



Rivella Green Tea

8
P



Rivella Cranberry

8
P



Rivella Pineapple

8
P

Drankenwijzer Snel inzicht in fosfaatgehalten





Wetenschappelijk
onderzoek
verbinden aan
de zorgpraktijk



Taksi bevat melkbestanddelen en vruchtensap. Daardoor bevat het fosfaat en kalium. Het kaliumgehalte is afhankelijk van de toegevoegde hoeveelheid vruchtensappen. Het natriumgehalte is verwaarloosbaar.

4
P

Taksi Sinaasappel



Taksi
Exotisch Fruit
Geen Suiker
Toegevoegd

12
P



Taksi
Tropisch Fruit
Geen Suiker
Toegevoegd

12
P



Taksi Tropisch Fruit

12
P



Taksi Exotisch Fruit

13
P



Taksi 1 kcal bevat geen melkbestanddelen en daardoor geen fosfaat.



Gezondheidswinst
in de zorg

Taksi dranken



Alcoholvrij bier is
gemaakt van gerst.
Daardoor bevat
het zowel fosfaat
als kalium.
Het natriumgehalte
is verwaarloosbaar.

Bud
Zero 0.0%

4
P



Hertog Jan

0.0

5
P



Jupiler

0.0%

6
P



Wieckse

0.0% Radler Citroen

6
P



Bavaria

0.0% Fruity Rosé

6
P



Dors
Radler Citroen 0.0%

6
P



Kordaat
Citroen Radler 0.0%

6
P



Bavaria
0.0% Radler
Lemon

7
P



Amstel
Radler 0.0%
Citroen

7
P



Amstel
Radler 0.0%
Dubbel Citrus

7
P



Amstel
Radler Fris 0.0%
Citroen

7
P



Brouwers
Radler 0.0%

7
P



Grolsch
0.0% Radler
Citroen

8
P



Grolsch
0.0% Radler
Limoen

8
P



Grolsch
0.0% Radler
Ice Tea Citroen

8
P



Grolsch
0.0% Radler
Gember Citroen

8
P



Bavaria
0.0% Premium
Original

8
P



Dors
0.0%

8
P



Leffe
0.0% Blond

8
P



Schultenbrau
Radler Citroen
0.0%

8
P



Bavaria
0.0% IPA

11
P



Leffe
0.0% Bruin

11
P

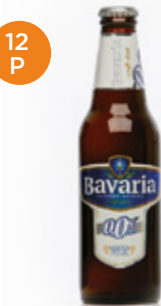


Schultenbrau
0.0%

11
P



Bavaria
0.0% Wit



Wierquer Bier
0.0%



Amstel

0.0%

13
P



Palm

0.0 Belgisch
Amber Bier

13
P



Affligem
Blond 0.0%



Liefmans
Fruitesse 0.0



Warsteiner
0.0% Radler

14
P



Guinness
Stout 0.0%

14
P



Brand
Weizen 0.0%



Wieckse
0.0% Witte



Grolsch

0.0%

15
P



Brouwers

0.0%

16
P



Grolsch
Herfstbier 0.0



Affligem
Belgisch Wit 0.0%



Løwlander
0.00% wit

20
P



Hoegaarden
0.0% Wit

21
P



Warsteiner
Alcoholfrei Pilsener



Desperados
Virgin 0.0% Citrus



Cornet
Oaked Alcohol-free

23
P



Heineken
0.0

25
P



Kordaat

0.0%

25
P



Steenbrugge

0.0% Blond

25
P



Brand
IPA 0.0

30
P



Sportzot
Alcoholvrij

44
P



Smaakwaters

Smaakwaters
bevatten geen
fosfaat, kalium
en natrium.



Ice tea bevat
geen fosfaat,
kalium en
natrium.

Ice tea



Siropen

Dranken gemaakt van siropen leveren geen fosfaat. Bij verdunning volgens voorschrift is het kalium- en natriumgehalte laag.



Cassis

Cassis bevat geen fosfaat en natrium. Het kaliumgehalte is zeer laag.



Sinas

Sinas bevat geen fosfaat en natrium. Het kaliumgehalte is zeer laag.



Lemon/lime dranken

Lemon, lime en
tonic dranken
bevatten geen
fosfaat, kalium
en natrium.



Vruchtensap bevat van nature een lage hoeveelheid fosfaat en geen natrium. Het kaliumgehalte is afhankelijk van de hoeveelheid vruchtensap in de drank en van de gebruikte fruitsoorten. Hoe meer vruchtensap er in de drank zit, hoe hoger het kaliumgehalte.



Het kaliumgehalte van vruchtensappen is te vinden in de 'Analysetabel voedingsmiddelen' op de website www.nieren.nl.

Vruchtensappen/Dranken
met toegevoegd
vruchtensap



Meer over de auteurs van de Drankenwijzer

Inez Jans is sinds 1982 als diëtist binnen Ziekenhuis Gelderse Vallei betrokken bij patiënten met nierziekten en bij het voedingsonderzoek. Ze is landelijk actief in het netwerk Diëtisten Nierziekten Nederland (DNN). Zij levert onder meer een bijdrage aan het ontwikkelen van richtlijnen en aan producten voor kwaliteitsverbetering.

Marjolein Bense is sinds 2008 werkzaam als diëtist in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Hier begeleidt zij onder andere nierpatiënten.

Marianne Geleijnse is hoogleraar Voeding en Hart- en Vaatziekten bij Wageningen University & Research.

Ziekenhuis Gelderse Vallei is hét voedingsziekenhuis van Nederland. Goede voeding hoort bij een optimale behandeling. Via de Alliantie Voeding in de Zorg werkt Ziekenhuis Gelderse Vallei samen met de afdeling Humane Voeding van Wageningen University & Research. Wetenschappelijke inzichten over voeding en bewegen worden toepasbaar gemaakt in de zorg.



Disclaimer

De *Drankenwijzer* is ontwikkeld door de Alliantie Voeding in de Zorg. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming worden vermenigvuldigd.

De fosfaatgehalten in deze *Drankenwijzer* zijn op basis van analyses uitgevoerd in februari 2019 en in januari 2022. Veranderingen in receptuur kunnen leiden tot afwijkende fosfaatgehalten. Ook niet genoemde merken en soorten dranken kunnen fosfaat, kalium en/of natrium bevatten.

Aansprakelijkheid voor schade als gevolg van een fout in deze *Drankenwijzer* kan niet worden aanvaard door noch de auteurs, noch de uitgever, noch elke andere betrokkene.

© 2019 Alliantie Voeding in de Zorg. Eerste druk

© 2022 Tweede gewijzigde online versie

Drankenwijzer: Snel inzicht in fosfaatgehalten



Colofon

Concept: Alliantie Voeding in de Zorg

Tekst: Marjolein Bense, Marianne Geleijnse en Inez Jans

Ontwerp en realisatie: Avancé Communicatie

Fotografie: Anke Kolkman, Ernst-Jan Brouwer

Drukwerk: Drukmotief

Frisdrankanalyses: Chemisch Biologisch Laboratorium Bodem (CBLB)
van Wageningen University & Research.

Contact en vragen

info@alliantievoeding.nl of ga naar www.alliantievoeding.nl

Met dank aan Nienke Adriaens, Anneke Bulten en Sharon van Stralen,
studenten Nutrition and Health Wageningen University & Research en
Bertine van Luttikhuizen, diëtist Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede.



Initiatiefnemers



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

De *Drankenwijzer* is mede mogelijk gemaakt
door financiële bijdrage van Takeda
C-ANPROM/NL//0362/REVIEW February 2019





Deze **Drankenwijzer**
is bestemd
voor patiënten met
chronische nierschade.

© 2019 Alliantie Voeding in de Zorg
© 2022 Tweede gewijzigde online versie
www.alliantievoeding.nl