



Nierpatiënten Vereniging Maastricht

# Dia-trans

Jaargang 34

2020 Nr. 3



Nierpatiënten  
Vereniging  
Maastricht



Maastricht UMC+

Contactorgaan voor (pré)dialyse en transplantatiepatiënten



**TOP  
COPY**  
KOPIËREN • DRUKKEN  
PRINTEN • AFWERKEN

- PANCRATIUSSTRAAT 39
- 6411 KC HEERLEN
- T. 045 - 571 88 11
- E. [info@topcopy.nl](mailto:info@topcopy.nl)
- I. [www.topcopy.nl](http://www.topcopy.nl)

# Inhoudsopgave

## Dia-trans 2020 nr. 3

Inhoudsopgave .....	1
Bestuurssamenstelling / belangrijke telefoonnummers .....	2
Woord van de waarnemend voorzitter .....	3
Verslag van de schriftelijke ALV 2020 .....	4
Nieuw Afdelingshoofd MUMC+ Nefrologie .....	7
Adië Jan .....	8
Onderzoekers ontdekken belangrijke oorzaak van hoge bloeddruk.....	9
Mijn ervaring met De Buzzy .....	11
Een kleine impressie: testen dialysefiets .....	12
Nierdonor worden .....	15
Kerstmis 2020: Kerst met een "kroon" ? .....	17
Lekker eten en toch dieet .....	20
Zittend ziekenvervoer .....	28
Het hoekje van Mieke .....	29
Wist U dat? / Mededelingen van de bestuurtafel .....	31
Wensen van het bestuur .....	32
Vindt u het leuk om iets te delen met de leden van NVM .....	33





Opgericht  
13 augustus 1987  
Kamer van Koophandel  
Nr. v 40204870

## Bestuurssamenstelling

**Interim Voorzitter:** Anieke Rabius

**Vice – voorzitter**

**Secretaris** Marlies Brants  
**2de Secretaris** Astrid Reubsaet

**Penningmeester** Anieke Rabius  
**2<sup>e</sup> Penningmeester** Leo van der Heden

**Bestuurslid** Kleis Adema  
Sandra Maka  
Ria Stassen  
Monique Soethoudt  
Mark Rijken

### Secretariaat

Marlies Brants  
p/a Antoon Coolenstraat 5  
6321 BS Wijlre

E-mail: [secretaris@de-nvm.com](mailto:secretaris@de-nvm.com)

## Bankrelatie NVM

Rekeningnr.

**NL96INGB0006848044**

## Belangrijke telefoonnummers

### Academisch Ziekenhuis

Algemeen nummer 043 - 387 65 43

### Dialyseafdeling

Receptie 043 – 387 40 79

Zaal 043 – 387 60 79

Hoofd verpleging 043 – 387 40 80

Dialyseafd. Valkenburg 043 – 387 49 60

### Transplantatie Afdeling D5

Receptie 043 – 387 65 40

Hoofd verpleging 043 – 387 45 41

Secr. Artsen Nefrologie 043 – 387 50 07

**Poli Nefrologie** 043 – 387 65 40

### Coördinatoren levende donatie

Dhr. P.T.R. Ulrichts 043 – 387 50 07

Mw. Simone Das 043 – 387 50 07

### Maatschappelijk werk

Secretariaat 043 – 387 51 18

Mw. L. Vermeulen 043 – 387 73.86

Mw. B Limpens 043 – 387 12 71

### Vaatchirurgie

Dr. M.M. van Loon 043 - 387 74 78

### Diëtetiek

Mw. A. Vroomen 043 – 387 71 88

## Redactie Dia-Trans

Sjo Crapels, Marlies Brants

### Redactieadres

[redactie@de-nvm.com](mailto:redactie@de-nvm.com)



## Voorwoord.

*Dalende besmettingslijn, minder opnames, vaccin; iedere dag zijn de coronacijfers en kan of wil ik me wel of niet laten vaccineren de belangrijkste nieuwsfeiten die we allemaal volgen. De een met belangstelling, de ander met argwaan maar hoe je er ook naar kijkt het raakt ons allemaal. Toch gaat het leven om ons heen gewoon door, zeker voor dialysepatiënten is de week een volle agenda met terugkerende afspraken.*



Hoewel er geen activiteiten zijn die wij als bestuur kunnen organiseren voor ons allemaal, wil dat niet zeggen dat wij niets doen. Als u dit leest, heeft u het kerstpakket al mogen ontvangen en naar wij hopen is dat een fijne verrassing geweest met voor elk iets erin dat aanspreekt. Elkaar niet zien wil niet zeggen, elkaar vergeten.

Uniek het afgelopen jaar is de noodgedwongen Algemene Ledenvergadering schriftelijk organiseren, eerst netjes wachten tot het wettelijk allemaal goed geregeld en vervolgens goed nadenken over alle stukken die u allen hebt mogen ontvangen. We zijn enorm verheugd met de aanmelding van dhr. Crapels en Mw Geraads voor de kascontrolecommissie. Ook het aantal vragen dat binnen is gekomen hebben we op een rijtje gezet en verderop vindt u de reacties hierop terug met uiteraard de vraag om reactie indien men het er mee eens is. Voor het nieuwe jaar kunnen we "de vergadering" dan sluiten en iedereen een fijn 2021 wensen.

Een van de vragen bij de ALV ging over de dialysefiets. Wij kunnen u melden dat er terwijl ik dit typ (eind november) al proef gefietst wordt en dat dan de definitieve keuze gemaakt zal worden. Soms is vertraging in ons voordeel, voor de vijfduizend euro die ter beschikking is gesteld door ons allen kunnen nu twee fietsen gekocht worden! U vindt ergens in deze Diatrans een fietsende Ria die als eerste mocht proberen.

Wat zijn de plannen voor 2021 verder als NVM, we hebben een werkplan gemaakt zoals we ieder jaar doen. Belangrijk is dat elkaar ontmoeten de leidraad blijft. In het voorjaar gaan we iets nieuws proberen namelijk een webinar. Thuis achter de laptop of computer naar een informatiebijeenkomst. De titel is nog in onderhandeling want we organiseren dit samen met de NVN en andere RNV's. Het succes maakt u dan ook zelf. Wat heeft u behalve een laptop of computer of tablet/Ipad nog meer nodig? Een mailadres om je te kunnen aanmelden. De NVN heeft al de nodige ervaring opgedaan met webinars, maar ook net als uw bestuur met digitaal vergaderen. Het zijn allemaal nieuwe ontwikkelingen gericht op het hebben van contact, maar ook om in de toekomst het kunnen volgen van informatiebijeenkomsten makkelijker te maken.

Noteer vast dat deze webinar zal plaatsvinden in de week van 6 maart.

Wij hopen dat de goede ontwikkelingen die voortkomen uit deze nare coronatijd blijven bestaan, bv ook vanuit de medische hoek het verder ontwikkelen van eHealth. Bloedprikken thuis bv met een vingerprik en dat opsturen naar het ziekenhuis zodat je niet elke keer op en neer hoeft. Dat laat niet onverlet dat ook wij het persoonlijk contact missen.

We hopen met u op een 2021 waar we elkaar weer kunnen ontmoeten. We zijn dan ook zeker voornemens om in het late voorjaar, als het weer het toelaat een ontmoeting te organiseren waar we samen kunnen koffie/thee drinken, wandelen maar vooral kunnen bijpraten en indien nog nodig alles daar waar we de ruimte hebben. Meer daarover in de volgende Diatrans.

Voor nu willen we u hele fijne Kerstdagen wensen, waar naar wij hopen in (klein) gezelschap van elkaar genoten kan worden. Bovenal wensen wij iedereen een gezond 2021 en zeggen dan ook: tot ziens

**Anieke Rabius, Interim voorzitter**



# Verlag van de schriftelijke ALV 2020

*Hieronder ziet u een kort verlag van de schriftelijke ALV 2020, met de vragen van de heren Jaegers en Steskens.*

## Dhr. Jaegers

*Bij dezen laat ik enkele voorstellen toekomen om tijdens de ALV 2020 ter besluitvorming voor te leggen aan de leden van de NVM. Dhr. Jaegers vraagt of hij de Balans 2019 en een gespecificeerde 'Begroting 2020' ook kan ontvangen, deze zat niet bij de jaarstukken. Inmiddels heeft dhr. Jaegers de balans 2019 ontvangen.*

**1. Dialysefiets** De ALV heeft, nu weer enkele jaren geleden, besloten om €5.000 beschikbaar te stellen voor de aanschaf van een dialysefiets in het geval dat onvoldoende financiële middelen bij nefrologie beschikbaar zijn. Het blijkt dat deze situatie zich niet heeft voorgedaan. In het jaarverslag wordt geen melding gemaakt van moeilijke situaties of dringende problemen in dit kader. Vandaar dat ik de leden voorstel te besluiten:

**Voorstel:** Het besluit van de ALV om, onder condities, €5.000 beschikbaar te stellen voor de aanschaf van een dialysefiets, in te trekken. Indien de nijpende situatie zich op termijn toch voor doet dan kan de ALV op nieuw overwegen om gelden beschikbaar te stellen.

**2. Donoren en ereleden** Donoren en ereleden zijn leden die bijzondere waardering verdienen. Hun inzet voor nierpatiënten kan en mag zeker worden gewaardeerd. Het lijkt mij gepast als ook de NVM deze waardering laat blijken uit het niet innen van contributie voor deze leden.

**Voorstel:** De contributie van de NVM voor donoren en ereleden vast te stellen op €0.

**3. Meer nieuwe leden:** Het aantal leden loopt danig terug. Het is dan ook wenselijk om een stimulans in te bouwen om het voor nierpatiënten en hun partners aantrekkelijk te maken om lid te worden van de NVM. Een dergelijke stimulans kan worden gevonden door nierpatiënten en hun partners bij het lid worden van de NVM het eerste jaar geen contributie te laten betalen. Hierdoor wordt de financiële drempel weggehaald en is het aanbieden van een (proef)lidmaatschap makkelijker aan te bieden. Het lijkt mij goed om dit aanbod een drietal jaren aan te bieden en te evalueren of dit soelaas biedt. Vandaar dat ik de leden voorstel te besluiten:

**Voorstel:** Voor nieuwe leden die toetreden in 2020, 2021 en 2022 geen contributie te innen in het jaar van toetreden. Voor die leden geldt dan in het eerste jaar een contributie van de NVM van €0. In 2022 wordt geëvalueerd of dit besluit leidt tot meer en makkelijker toetreden van nieuwe leden tot de NVM.

**4. Eigen bijdrage aan activiteiten:** Het deelnemen aan activiteiten van de NVM kan meer aantrekkelijk worden gemaakt door minder of geen financiële bijdragen te vragen aan leden. Het is nu gangbaar om voor leden een eigen bijdrage in de kosten te vragen en introducés de kostprijs in rekening te brengen. Door het wegnemen van de financiële drempel en het beperken van de bijdrage zullen leden eerder geneigd zijn om deel te nemen aan activiteiten van de NVM. Vandaar dat ik de leden voorstel te besluiten:

**Voorstel:** De bijdrage van leden voor activiteiten van de NVM voor de jaren 2020, 2021 en 2022 te maximeren tot 20% van de kostprijs en de bijdrage niet te innen als de bijdrage minder bedraagt dan €10. Introducés betalen een financiële bijdrage gelijk aan de kostprijs. In 2022 wordt geëvalueerd of dit besluit leidt tot meer deelname aan de activiteiten van de NVM. Wellicht dat deze voorstellen het noodzakelijk maken om het "Huishoudelijk Reglement NVM" bij te stellen. In dat geval vraag ik u om een voorstel voor deze wijziging aan te bieden aan de ALV.

## Reactie van het Bestuur op de voorstellen van dhr. Jaegers

**Punt 1:** Dialysefiets afgehandeld zie impressie in Dia-tranS

**Punt 2.:** Donoren en ereleden. Het bestuur gaat hierin mee.

**Punt 3: Meer nieuwe leden:** Het bestuur kan hier niet in meegaan. Een van de subsidievoorschriften van de Nierstichting is dat men minimaal € 15,--, contributiebedrag vraagt van de leden. De contributie van de NVM is al jaren vastgesteld op €17,50 en ook al jaren niet geïndexeerd, het bestuur is ook voornemens dit op korte termijn niet te doen. Het bestuur wil in overleg met staf nefrologie meer inzetten op ambassadeurs vanuit het ziekenhuis, voor het verkrijgen van nieuwe leden.

Daar komt bij dat feitelijk het al jaren zo is dat nieuwe leden die zich voor de contributie inning aanmelden wel contributie voor dat jaar betalen, maar wordt iemand in het najaar lid deze niet wordt belast voor dat lopend jaar.

**4. Eigen bijdrage aan activiteiten:** Het bestuur gaat hierin mee. Ria Stassen heeft dit reeds enkel jaren geleden voorgesteld, toen werd haar voorstel afgewezen. Per activiteit zal berekend worden wat een reële eigen bijdrage is, kijkend naar de aard van de activiteit.

## **Dhr. Steskens**

**1. Dhr Steskens heeft een vraag met betrekking tot het leden aantal en de verschillende ledengroepen.**

### **Antwoord Astrid Reubsaet ledenadministratie**

- Dhr. Steskens heeft gelijk ipv een afname van 2 leden in 2019, is er een afname van 14 leden in 2019. Er zijn 2 leden in 2019 getransplanteerd.
- Wat betreft de behandelvorm. Die noteren we altijd bij aanmelding, echter leden geven zelden aan als er iets veranderd in de behandelvorm. Er is gereede twijfel of deze informatie up-to-date is.

**2. Dhr. Steskens heeft een vraag met betrekking tot de bijdrage uit de markt in het exploitatieoverzicht 2019.**

Onder bijdrage uit de markt vallen ook de inkomsten de advertenties en een vrijwillige bijdrage van een bedrijf. Het verwondert dhr. Steskens dat de opbrengsten uit de markt slechts, € 75,-- in het exploitatieoverzicht 2019 staat, als inkomsten:

### **Antwoord Anieke Rabius penningmeester**

- Buiten een opbrengst zijn de overige opbrengsten in tegen stelling tot wat is afgesproken toch verrekend met de kosten van de Dia-trans.
- Toezegging bestuur: over 2020 zal dit correct worden weergegeven

**3. In het jaarplan NVM 2020 staat onder Voorlichting een activiteit Voorlichting NVN-1 Beslatingwijzigingen 2020 genoemd Kan worden toegelicht wat dit inhoudt?**

### **Antwoord Marlies Brants secretaris**

Beslatingwijzigingen is een typfout, dit moet belastingwijzigingen 2020.

#### 4. Het 1<sup>e</sup> voorstel van Lambert Jaegers:

Ik ben het eens met het bestuur om het besluit voor het mogelijk beschikbaar stellen **NIET** In te trekken, maar vraag wel aan het bestuur om voldoende kritisch te zijn t.a.v. de voorwaarden voor de financiering van een dialyse-fiets door de NVM. Oa.

- Onvoldoende middelen beschikbaar bij nefrologie
- Dialysefietsen worden ook daadwerkelijk gebruikt en er is voldoende (getraind) personeel hiervoor beschikbaar

#### Antwoord Ria Stassen coördinator namens de NVM mbt de dialysefietsen.

Ria heeft gedurende 3 maanden in het MUMC+ gedialyseerd, daarbij heeft zij geconstateerd dat:

- Er door al het verplegend personeel geholpen wordt met het fietsen.
- Er veel vraag is naar het fietsen tijdens de dialyse in Maastricht.

Alle geledingen (hoofd dialyse, Floris Hendriks; onderzoek coördinator, hoofd inkoop UMC+ en Ria Stassen NVM) zullen zorgen dat er dit jaar nog dialysefietsen ter beschikking komt voor Valkenburg en de diahub .La Valance.

Voor het overige ben ik het eens met de voorstellen van het bestuur.

#### Kascontrole:

Als kascontrolecommissie hebben zich aangemeld Mw. Philly Geraards en Dhr. Sjo Crapels, waarvoor onze dank.

**Bestuur:** Gaarne reacties naar het secretariaat NVM. Hebt u verder nog op of aanmerkingen over dit verslag, dan kunt u dit altijd bij het secretariaat kenbaar maken.

Marlies Brants  
Secretaris NVM

Op de schriftelijke ALV hebben alleen bovengenoemde personen te weten: dhr. Steskens, dhr. Jaegers, Mw. Geraards en dhr. Crapels gereageerd. Er waren 89 verzonden jaarstukken.

Marlies Brants  
Secretaris NVM





## Nieuw Afdelingshoofd MUMC+ Nefrologie

**Op 1 oktober 2020 is Prof. Dr. Marc Hemmeler benoemd tot afdelingshoofd en hoogleraar nefrologie bij Maastricht UMC+.**

Hallo, mijn naam is Marc Hemmeler, sinds 1 oktober 2020 ben ik gestart als afdelingshoofd en hoogleraar nefrologie in het MUMC+. Mijn opleiding tot internist-nefroloog en promotie heb ik in Groningen gedaan. Vanaf 2003 tot recent heb ik gewerkt als internist-nefroloog in het Medisch Centrum Leeuwarden. Van 2014 tot recent ben ik parttime werkzaam geweest als hoofd van Nefrovisie, het kwaliteitsbureau voor nierziekten in Utrecht. Daar heb ik mij onder andere bezig gehouden met kwaliteitsregistratie en landelijke onderzoeksprojecten op het gebied van nierziekte, dialyse en niertransplantatie. Ondertussen woon ik met mijn vrouw in Maastricht (onze 2 zonen wonen niet meer thuis) en de ontvangst in het MUMC+ is zeer goed. Ik zal actief patiëntenzorg doen, maar ook de organisatie, onderwijs en onderzoek van onze afdeling aansturen.



Wij heten u van harte welkom en wensen u veel succes in het Maastricht UMC+.



**Bestuur en leden  
Nierpatiënten  
Vereniging  
Maastricht**

veel   
SUCCES  
— MET JE —  
**NIEUWE**  
**BAAN**



## Adië Jan

**Jan Zinzen gaat op het einde van het jaar met welverdiend pensioen. Broeder Jan is 67 jaar en heeft bijna 40 jaar lang op de afdeling nefrologie gewerkt.**

Heb je het over de nefrologie afdeling D5 van het MUMC+, dan denk je automatisch aan Jan. Hij is er zijn carrière in 1981 op afdeling C1 in Annadal begonnen. Bij het opstarten van de transplantatie afdeling was hij één van de eerste verpleegkundige die erbij was.

Om patiënten beter te begeleiden volgde hij een transplantatie opleiding. Met de jaren werd hij een ervaringsdeskundige. Hij weet iedere nierpatiënt in elk stadium te begeleiden met zijn kennis. Daarnaast is hij voor de afdeling een belangrijke waarde in de opvang en begeleiding van jonggediplomeerde verpleegkundigen.

Het beroep verpleging is in de loop van de jaren veel veranderd. Toch staat de aandacht voor de patiënt steeds centraal bij Jan.

Afgelopen jaar heeft Jan met zijn ervaring en inlevingsgevoel een poli opgezet, voor de post-operatieve begeleiding van de niertransplantatie patiënt. Hierbij wilt hij de nierpatiënt ook na de ziekenhuisopname verder ondersteunen en begeleiden. Als afdeling vinden we dit alvast een waardevol cadeau dat we van Jan hebben gekregen. We gaan dit als afdeling zeker verder oppakken en vormgeven.

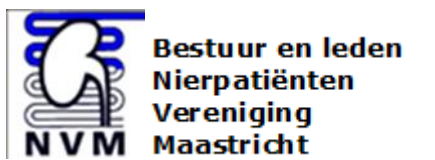
Echter nu na meer dan 2000 niertransplantaties gaat Jan ons verlaten. Jan is een warm persoon, collega, verpleegkundige, vriend en echtgenoot met het hart op de juiste plaatst. Jan; bedankt voor je jaren lange inzet en geniet met volle teugen van je pensioen.

### Jessica Noelmans



Beste Jan,

Namens het bestuur en leden van de Nierpatiënten Vereniging Maastricht wensen wij jou en jouw familie nog vele jaren in goede gezondheid. Bedankt, dat je er voor ons was.



## Onderzoekers ontdekken belangrijke oorzaak van hoge bloeddruk

*Actueel > Nieuws > Onderzoekers ontdekken belangrijke oorzaak van hoge bloeddruk*

**Een internationaal team van wetenschappers heeft een van de oorzaken van primaire hypertensie of hoge bloeddruk ontdekt. Bovendien ontdekte het team, onder leiding van onderzoekers van de Universiteit Maastricht/Maastricht UMC+, dat deze oorzaak behandeld kan worden met reeds geregistreerde geneesmiddelen die nu voor andere aandoeningen worden gebruikt. Voor hoge bloeddruk was tot nu toe slechts symptoombestrijding mogelijk, omdat het mechanisme dat primaire hypertensie (95 procent van alle gevallen) veroorzaakt, onbekend is. De resultaten zijn bekend gemaakt in het wetenschappelijk tijdschrift PLOS Biology.**

### Hypertensie

Hoge bloeddruk verhoogt het risico op een hartinfarct, beroerte of hartfalen. Daarmee is hypertensie een van de belangrijkste oorzaken van sterfte of blijvend letsel in de wereld. Maar in 95 procent van alle gevallen is het moleculaire mechanisme dat hypertensie veroorzaakt niet bekend. Als gevolg hiervan worden patiënten vaak behandeld met medicijnen die de bloedvaten wijder openzetten en zo alleen

de symptomen van hoge bloeddruk bestrijden, maar de oorzaak onbehandeld laten.

De meeste patiënten blijven daarom kampen met de langetermijneffecten van hypertensie, zoals hartaanvallen of beroertes. Daarentegen kan de oorzaak van hoge bloeddruk die de Maastrichtse wetenschappers nu hebben gevonden, behandeld worden met bestaande en al geregistreerde geneesmiddelen.



*iStoc*

"Met steun van de European Society of Hypertension hebben we een geweldig team van klinische onderzoekers samengesteld. Op dit moment wachten we op de definitieve goedkeuring van de financiering om de internationale HYPERNET-studie uit te voeren, waarmee we de doeltreffendheid van onze behandeling willen testen", aldus prof. dr. Harald Schmidt, hoogleraar Farmacologie aan de Universiteit Maastricht.

### Zuurstofradicalen

Wetenschappers vermoedden al langer dat hypertensie het gevolg is van zuurstofradicalen in de wanden van bloedvaten, die de beschermende, maar zeer gevoelige zogenaamde cGMP-sigtaalroute verstoren. Normaal gesproken helpt deze sigtaalroute om vernauwing van de slagaders en trombosevorming te voorkomen. Het onderzoeksteam gebruikte big data om het Nox5-eiwit te identificeren als de belangrijkste bron van deze zuurstofradicalen. Bij een groep patiënten met hoge bloeddruk ontdekten de onderzoekers inderdaad hogere niveaus van Nox5. Dit eiwit is specifiek voor mensen en wordt niet aangetroffen bij proefdieren zoals muizen of ratten.

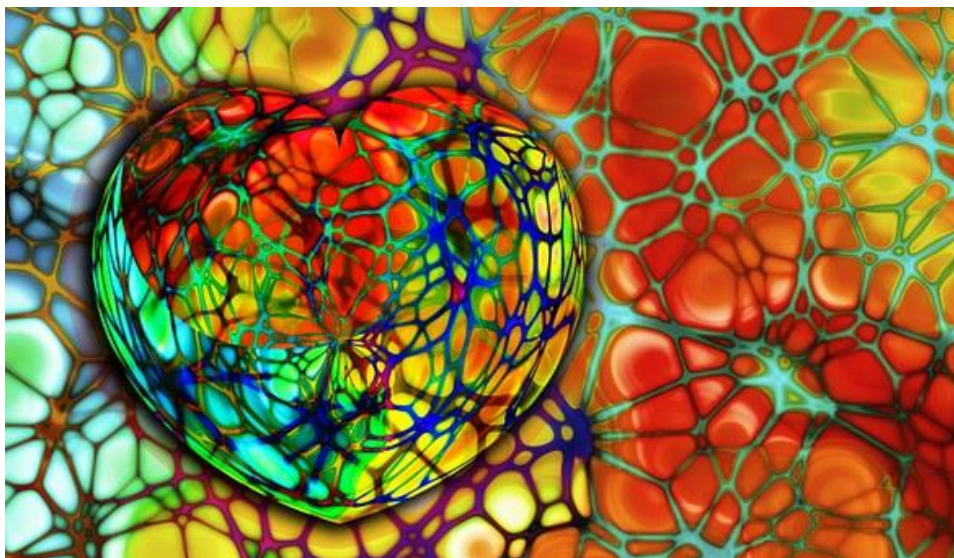
Maar toen de wetenschappers muizen genetisch zo manipuleerden dat ze wél het menselijke Nox5-eiwit konden bevatten, ontwikkelden deze dieren bij veroudering ook ernstige hypertensie en een verminderde bloedvatfunctie.

Dat gebeurde omdat het eiwit bij de muizen eveneens de cGMP-signalering verstoort. De interactie van het Nox5-eiwit en de cGMP-signaleringsroute is daarmee dus het eerste oorzakelijke mechanisme van primaire hypertensie dat bij mensen is geïdentificeerd. "Het is fascinerend om te zien hoe de systeemgeneeskunde de oorsprong kan ontrafelen van ziekten die we voorheen alleen konden karakteriseren op basis van symptomen, zoals primaire hypertensie", zegt prof. dr. Martin Paul, voorzitter van de Universiteit Maastricht en gekend expert op het gebied van hypertensie. "Ik ben ook blij dat deze publicatie een prachtig voorbeeld is van team science, waarin gerenommeerde wetenschappers van over de hele wereld samenkomen onder leiding van professor Schmidt en zijn Maastrichtse onderzoeksgroep."

*Dit project heeft financiering ontvangen van het Horizon 2020 onderzoeks- en innovatieprogramma van de Europese Unie onder subsidieovereenkomst nr. 777111 (REPO-TRIAL).*



Bron: [Universiteit Maastricht](https://www.unima.nl/)





## Mijn ervaring met De Buzzy

**Sinds drie maanden zit ik aan de nierdialyse. Het aanprikken deed de eerste keren best veel pijn. Ik kreeg meteen Emla-zalf, maar het bleef pijnlijk. Toen kwam daar de buzzy. De buzzy is een plat apparaatje dat op batterijen werkt. Aan de bovenkant staat een afbeelding van een bij of lieveheersbeestje.**

Aan de onderkant bevestigd men met een elastiekje een koelelementje. Zodra je de buzzy gaat gebruiken door hem aan te zetten, begint hij hevig te trillen. Men zet hem, ongeveer een minuut, op de plek waar men aangeprikt gaat worden. Deze plek wordt dan erg koud. Dan wordt aangeprikt en merk je dat het minder pijnlijk is. Natuurlijk gaan we allemaal anders met pijn om. De ene persoon is gevoeliger dan de ander.

Er wordt gezegd dat het aanprikken minder pijnlijk wordt na een bepaalde tijd en dat sommige mensen amper iets voelen.

Ik blijf voorlopig de buzzy gebruiken. Ik ben tussentijds twee keer zonder buzzy aangeprikt maar dat was nog steeds een stuk pijnlijker dan met de buzzy.

Ik kan iedereen, die aanprikken als pijnlijk ervaart, de buzzy aanraden. Waarom niet als dat minder pijnlijk is. Ik vind het een prima uitvinding.

Dialyse op zich vergt heel wat voor die persoon en alles wat verlichting kan brengen moet men dan aangrijpen. Die twee minuten die men met de buzzy gebruikt, maken het verschil niet op de tijd dat men dialyseert.

Voor mij dus een dikke laag Elma-zalf en de buzzy. En voor u?

Fijne feestdagen.

### Anita

*Noot redactie: Anita dialyseert in het Umc+ Maastricht*



## Een kleine impressie: testen dialysefietsen.

*Ria en Floris testen, onder toezicht van Bas, Piet, David en Wendy, zowel in het Umc+ als in Valkenburg, de dialysefietsen uit. De fiets is geschikt voor de stoelen van beide dialysecentra.*



Ria en Wendy



Joris



**DE fiets.**



Onder toezicht van Bas, Piet en David



Floris, Ria, David en Piet in Valkenburg



Ziekenvervoer nodig ?

Wij rijden voor bijna ALLE ZORGVERZEKERAARS

**TAXI NELISSEN**

**Tel. 043-4071343**

Ook als U een machtiging voor taxivervoer heeft ontvangen waarop staat vermeld dat DVG één van de vervoerders in de regio is, kunt u rechtstreeks contact opnemen

met Taxi Nelissen (wij zijn aangesloten bij DVG)

Ook voor ROLSTOELVERVOER.





**DIA TRAVEL**  
Dialysereizen op maat

VOOR AL UW  
DIALYSEREIZEN

Wij verzorgen uw reis volledig op maat met persoonlijke service!

**Wij wensen iedereen in deze moeilijke tijd véél sterkte toe...**

**Pas goed op uzelf én opelkaar!**

T +31 (0)6-37006140

E [info@diatravel.nl](mailto:info@diatravel.nl)

W [www.diatravel.nl](http://www.diatravel.nl)





## Nierdonor worden

**Toen mijn zus 16 jaar was kreeg ze problemen met haar nieren. Na verloop van tijd zie je dat het van kwaad tot erger wordt en moest ze aan de dialyse. Na een jaar dialyse kwamen de voorbereidingen ter sprake voor een eventuele transplantatie. Begin 1980 gingen we met het hele gezin naar het ziekenhuis voor de typering en te kijken of het mogelijk was of een van ons gezin een nier kon afstaan zodat onze zus van de dialyse af kon.**

Na het afnemen van bloed begint het wachten op de uitslag of een van ons geschikt was als donor. Na verloop van tijd kreeg ik bericht van onze huisarts dat ik een mogelijke kandidaat was om een nier voor mijn zus af te staan.

Op zijn spreekuur werd me verteld dat er nog wat onderzoeken gedaan moesten worden, als dat was gebeurd en de uitslag was positief dan zou ik een nier kunnen afstaan. De huisarts vroeg aan mij hoe ik tegenover het doneren van een nier stond. Ik vertelde hem dat ik daar positief tegenover stond en dat, als alles goed was, hij maar alles in gang moest zetten zodat ik mijn nier kon doneren. Echter ik heb niets meer gehoord en ging er dus van uit dat de laatste testen negatief waren en ik dus was afgefallen als potentiële donor.

Op dat moment was ik eigenlijk blij dat ik niets meer hoorde van de huisarts, ik begon toch mijn twijfels te krijgen. Stel dat het erfelijk was! Stel dat ik mijn werk niet meer kon doen of als ik na de transplantatie in aanraking kwam met benzeen, een stof die veel voorkomt op mijn werk? Wat dan? Wat voor een effect zou dat hebben op mijn éne nier. Wat voor een gevolgen zou dat voor mij hebben, mijn inkomen en mijn eventueel toekomstig gezin?

Stel dat ik later kinderen heb en die krijgen nierproblemen wat dan? Dan kan ik ze niet helpen. Al die vragen en onzekerheden spookten door mijn hoofd.

De ziekte van mijn zus was niet erfelijk. Deze nierziekte was het gevolg van een verwaarloosde keelontsteking.

De tijd die verstreek en ik zag dat mijn zus na iedere transplantatie weer eventjes opbloede. We kregen echter ook te horen dat het steeds moeilijker zou worden om een goede nier te vinden die haar kon helpen.

Mijn kinderen werden groot en waren kerngezond en het begon steeds meer bij me te knagen dat ik jaren geleden niet doorgezet had en me eigenlijk als een lafaard had opgesteld en, zonder er met iemand direct over te praten, een beslissing had genomen die niet goed was voor mijn zus.

In de loop der jaren zag ik de gezondheidstoestand van mijn zus steeds verder achteruitgaan en de derde donornier die ze had gekregen ging na verloop van tijd steeds slechter functioneren.

Ik heb toen wat gesprekken gevoerd met verschillende mensen. Zij konden me overtuigen dat het een goede beslissing zou zijn om een van mijn nieren af te staan aan mijn zus.

Vooraf de gesprekken met een collega hebben me daarbij geholpen. Hij sprak uit ervaring hij doneerde in die tijd een nier aan zijn zus. Ik heb zijn donatie geheel kunnen volgen. Tevens vertelde hij me wat er allemaal geregeld is voor een donor en dat bepaalde zaken ook geregeld waren waardoor ik, als het mis zou gaan, geen negatieve financiële gevolgen zou hebben. Maar dat ik zou worden geholpen bij omscholing, dat er ook in die periode en de periode erna een compensatie was voor het mogelijke verlies van inkomen.

Daarbij zag ik dat hij in feite vrij snel weer aan het werk was en dat hij eigenlijk geen enkele nadelige gevolgen had. Maar wat voor mij de doorslag gaf, waren de positieve gevolgen voor de ontvanger. Hoe zij erop vooruitging, wat ze al meer kon dan voorheen, het niet meer gebonden zijn aan de dialyse tijden, het zelf kunnen indelen van de dagen, weken zonder rekening te moeten houden met eventuele dialyse enzovoorts.

Toen het steeds meer duidelijk werd dat mijn zus weer aan de dialyse moest heb ik alles nogmaals eens goed op een rijtje gezet.



Daarbij kwamen weer de beelden naar voren, van mijn zus, als de dialyse weer eens moest worden afgebroken, hoe ze er uit zag als het mis ging tijdens de dialyse en hoe ze dan compleet van de kaart was.

Toen ik alles via mijn huisarts geregeld had werd er na verschillende onderzoeken en testen groen licht gegeven voor de transplantatie.

Echter ik moest eerst nog zo'n 10 kilo aan gewicht verliezen voordat de operatie zou doorgaan. Ik was in de tussentijd weer meer gaan sporten, mijn conditie werd beter en mijn gewicht zakte zienderogen naar het gewenste streefgewicht. Wel kreeg ik een waarschuwing mee dat het na de transplantatie moeilijk zou zijn om mijn gewicht te handhaven en ik dus een risico liep dat ik te veel zou bijkomen. Mijn motto was: dat zie ik na de operatie dan wel weer.

Tijdens het hele traject word je goed begeleidt en als ik dan kijk van hoe het de eerste keer was verlopen dan was dit een hele verbetering.

Zelf denk ik, dat als dat 40 jaar geleden ook op deze manier was gegaan, ik die beslissing ook al 40 jaar eerder had genomen.

De operatie was op een woensdag en op zondag kon ik weer naar huis. Nadat ze bij mij het infuus van de pijnbestrijding hadden verwijderd, kon ik me vrij bewegen en ging ik op bezoek bij mijn zus. Daar heb ik me verschrikkelijk verschrokken door de aanblik die ik daar zag. Ik weet hoe ik eruitzie na een nacht flink doorzakken maar dit was nog erger.

De broeder zei dat dit normaal was na een transplantatie omdat het lichaam van mijn zus nu geen gif stoffen meer in zich had en zich dus weer helemaal opnieuw moest instellen. En dat was vergelijkbaar met een verschrikkelijke kater.

Zo'n zes weken na de operatie moest ik terug voor controle en werd me verteld dat ze tijdens de operatie bij mijn overgebleven nier ook testen en een biopsie doen. Hieruit bleek dat ik last had van een versnelt verouderingsproces van de nier, dit zou leiden tot complicaties voor mij. Wel werden er eiwitten in de urine gevonden en daar kreeg ik medicijnen voor. Dat is het enige wat ik daaraan heb overgehouden: ik moet één tabletje per dag slikken.

Al met al is het een flinke ingreep die echter goed verlopen is. Ook het hele traject tot volledig herstel is heel goed verlopen mede door de goede begeleiding in het toenmalig AZM .

Nu, na 12, jaar heb ik nog steeds geen spijt van mijn beslissing en ben ik blij dat ik alsnog het traject van donatie ben ingegaan.

Wel heb ik mijn gewicht niet op peil weten te houden en dat heeft ertoe geleid dat ik op dit moment last heb van diabetes type 2. Echter, ook daar ziet het erna uit dat dit weer beter wordt want ik krijg mijn gewicht steeds beter onder controle en de uitslagen van het bloed en de urine zijn ook steeds goed en worden zelfs beter. Dus al met al ziet het er voor mij goed uit en mijn zus kan mij nu bevestigen dat ik een "zeikerd" van een broer ben.

## John Brants



## Kerstmis 2020: Kerst met een "kroon" ?



Virussen maken deel uit van ons dagelijks leven. Van de meeste hebben we geen last, anderen zorgen regelmatig voor wat voorbijgaand ongemak en daar hebben we mee leren leven. Helaas zijn er ook uitgesproken gevaarlijke en kwaadaardige virussen. In 2020 zijn we getuige van de opkomst van een nieuw virus uit de familie Corona. Haar naam ontleent deze familie aan het feit dat haar leden zich onbeschaamd en arrogant opdoffen met een kroon, een corona; corona is het Latijnse woord voor lauwerkrans of kroon, in de Romeinse tijd een onderscheiding voor overwinnaars. Een aantal leden van de Corona familie veroorzaakt elk jaar wel wat overlast en ongemak zoals verkoudheid. Maar in 2020 ontpopte de jongste telg van de familie, Sars-Cov-2 gedoopt, zich als een agressief en kwaadaardig mispunt: een ware terrorist. Al bijna het hele jaar veroorzaakt de gekroonde gluiper veel problemen en leed in heel de wereld: covid-19. Problemen in de Zorg, ernstig zieken; overlijdens; reis- en contactbeperkingen; winkel- en horecasluitingen enz..... De hele wereld heeft last van deze pest. Zelfs in het hoge noorden van Finland, in de residentie van de Kerstman met zijn familie en zijn hele leger elfen, blijven ze niet gespaard van de perikelen rondom covid-19. En dat ondanks het feit dat daar geen corona en covid-19 voorkomt want de residentie van de Kerstman is het hele jaar in lockdown, behalve dan natuurlijk met Kerst want dan moet de Kerstman met zijn 8-span-rendierslee op pad om kerstcadeaus te bezorgen. De Kerstman is volledig in de ban van corona. Hij is al maanden overspannen en depressief: hoe krijgt hij dit jaar de kerstcadeaus op tijd bezorgd met al die corona-maatregelen, die hele serie van per land verschillende regels en lockdowns in alle smaken zoals de totale, de intelligente, de light, de regionale, de gedeeltelijke en ga zo maar door. Daar wordt je toch zo gek van als een draaideur. Voor een aantal landen is ook nog een verklaring nodig dat zijn reis een noodzakelijke verplaatsing is. Voor weer andere landen is een officieel attest van een recente negatieve coronatest nodig. Regeltjes, regeltjes en nog eens regeltjes die ook nog om de haverklap veranderen. De Kerstman kan het allemaal niet meer volgen. Helemaal dolgedraaid is hij naar de dokter-elf gegaan. De dokter-elf heeft hem een antidepressivum en een kalmeringsmiddel voorgeschreven en hem een goede raad gegeven: delegeren, een elf aanstellen die zich uitsluitend en alleen met de praktische problemen rondom de corona-regels bezig houdt en zijn kerstreis voorbereidt. De Kerstman heeft de raad van de dokter-elf ter harte genomen en een van zijn elfen benoemd tot "corona-crisis-manager-elf" kortweg corona-elf. De corona-elf moet de praktische problemen per land inventariseren en oplossen zodat de Kerstman ook in 2020 veilig en corona-proof zijn Kerstcadeaus met zijn 8-span rendierslee kan afleveren. Elke zondagmiddag heeft de Kerstman corona-crisis-beraad met de corona-elf in het Kerstman-huis. De corona-elf brengt dan verslag uit over de vorderingen die hij gemaakt heeft in het oplossen van de praktische problemen die de corona-crisis voor de Kerstman veroorzaakt. Afgelopen week heeft de corona-elf de zaken voor Nederland proberen te regelen. Nederland neemt, zoals bekend mag worden verondersteld en zoals te doen gebruikelijk, een uitzonderingspositie in door met van de omringende landen afwijkende regels. Ook tijdens de corona-crisis is dat niet anders.

Vandaag hebben we als NVM bij hoge uitzondering het voorrecht om op de publieke tribune van het Kerstman-huis te mogen plaatsnemen en getuige te zijn van het overleg van de Kerstman met de corona-elf over de Nederlandse corona-regels en de gevolgen daarvan voor de Kerstman.

*De Kerstman:*

Corona-elf, is alles met Nederland geregeld voor het corona-proof afleveren van de kerstcadeaus?

*De corona-elf:*

Ja Kerstman, ik heb afgelopen week gebeld met een aantal belangrijke en ter zake zeer deskundige Nederlanders. We nemen de problemen even puntsgewijs door:

- Ten eerste de vraag over besmetting via aerosolen en het gebruik van mond-neus-maskers. Daarover heb ik gebeld met Maurice. Maurice heeft echter geen idee of ook rendieren via aerosolen coronavirussen kunnen verspreiden; daar had hij nog niet over nagedacht en ook nog geen wetenschappelijke publicaties over gezien. Dus Maurice kon me niet helpen. Een telefoontje naar Jaap bracht wat meer duidelijkheid: volgens Jaap valt het risico van besmetting via rendier-aerosolen in de praktijk wel heel erg mee alhoewel hij daar toch geen garantie voor wil geven. Spatschermen voor die sterk hijgende rendieren ziet Jaap niet zitten: die beslaan alleen maar en ontnemen daardoor de rendieren het zicht waardoor ongelukken kunnen gebeuren. Daarom ziet Jaap liever dat de rendieren mond-neus-maskers dragen. Helaas zijn mond-neus-maskers van het formaat "rendier" op dit moment niet verkrijgbaar. Op mijn vraag of misschien haverzakken, zoals de boeren die vroeger voor hun werkpaarden gebruikten, voldoen als mond-neus-masker voor de rendieren, verzekerde Jaap mij dat die haverzakken uitstekende mond-neus-maskers zijn voor rendieren. Wel strak voorbinden! Na mijn gesprek met Jaap wist ik gelijk dat ik Carola moest bellen. Wellicht kon zij helpen want ze heeft innige contacten met de boeren en is zelf een boerendochter. En wat blijkt: Carola heeft nog 8 haverzakken van haar ouderlijke boerderij liggen. Carola leent ons die haverzakken voor de Kerstnacht: haar boerenhart heeft het rendierwelzijn hoog zitten.
- Tweede punt, de covid-19 testen. Ik heb Hugo gesproken over de noodzaak van het testen van de rendieren op corona-besmetting. Hugo vindt dat wel een vereiste want ze komen tenslotte uit het buitenland en stel je voor dat ze corona-dragers zijn. Ik heb Hugo gezegd dat dan wel extra lange wattenstaafjes nodig zijn om in die rendierneuzen te peuteren want die zijn een stuk groter en dieper dan een mensenneus. En, niet onbelangrijk, die wattenstaafjes moeten van plastic zijn zodat ze niet breken als ze diep in die rendierneus zitten want de rendieren zullen best bokkig worden als ze met die staafjes in hun neus zitten te wroeten. Helaas heeft Hugo voor de rendierneuzen geen geschikte wattenstaafjes en zeker niet van plastic omdat de EU wetgeving van Frans plastic wattenstaafjes verbiedt. Daarop heb ik Frans in Brussel gebeld met de vraag of hij nog wat in beslag genomen plastic wattenstaafjes formaat XXXL had liggen, dus geschikt voor rendierneuzen, en zo ja of we die dan bij hoge uitzondering met zijn uitdrukkelijke toestemming mogen gebruiken. En jawel: Frans had nog een doos vol en wil voor de Kerstman graag een uitzondering maken op het EU-verbod voor plastic wattenstaafjes. Hij heeft me de doos direct toegestuurd. Weet u Kerstman, Frans was erg verguld met mijn telefoontje uit uw naam. Ik zal u een geheimpje verklappen: Frans is een groot fan van u en probeert in alles op u te lijken en u te imiteren, compleet met baard en buik. Grappig hè die Frans. Ik heb Frans gevraagd waarmee u hem, als blijk van waardering, met Kerst een plezier kan doen. Frans zei me dat hij graag "het dictionnaire van het Mestreechs" cadeau zou krijgen; Maastrichts is namelijk een van de weinige wereldtalen die hij nog niet zo goed spreekt. Oh ja, en voor ik het vergeet Kerstman: Hugo had ook een suggestie voor zijn kerstcadeau. Hugo zou graag een paar modieuze, in Hugo's jargon "vet en cool", en lekker warme Uggs sloffen cadeau krijgen voor het geval dat zijn woning vanwege Jesse van het gas af moet.





- Ten derde: het uitvoeren van de covid-19-rendier-testen. De teststraten van Hugo zijn daar niet voor uitgerust en zijn Kerstavond ook gesloten. Daarom heb ik Ab gebeld. Ab heeft veel ervaring met testen van dieren en is bereid de helpende hand te bieden. Hij zal onze rendieren Kerstavond snel-testen en de benodigde certificaten uitschrijven. Ab verzekerde mij ook nog dat rendieren met een snotterneus absoluut geen gevaar opleveren voor mensen en dus mee op reis mogen. Ze moeten natuurlijk wel papieren wegwerp zakdoekjes gebruiken!
- Dan het vierde punt: social distancing zoals dat zo mooi heet. Over dit heikel punt heb ik contact gehad met Ferd. Omdat de 8 rendieren allemaal uit verschillende bubbels komen, zouden ze volgens de Nederlandse regels een onderlinge afstand van 1,5 meter moeten houden. Ik heb Ferd uitgelegd dat dit met een rendierslee niet te realiseren is. Ferd begreep het onmiddellijk en stelde mij gerust: hij vindt het geen probleem dat de rendieren dichter dan 1,5 meter op elkaar staan en hij heeft mij verzekerd dat er niet beboet zal worden.
- Ten slotte: noodzakelijke verplaatsing. Hierover heb ik met Marc gebeld. Marc was, zoals altijd, uitstekend geluimd en uitbundig toen hij mij aan de telefoon kreeg. Ik heb Marc gevraagd hoe het nu precies zit met uw kerstreis en die noodzakelijke verplaatsingen vanuit het buitenland naar Nederland. Marc was zeer gedecideerd en bombardeerde uw kerstcadeau-reis direct tot een, volgens hem, absoluut noodzakelijke verplaatsing en hij laat dit nog snel in de noodwet vastleggen want hij wil de Nederlanders zeker met Kerst niet teleurstellen. Tussen ons gezegd en gezwezen Kerstman: hij wil natuurlijk zelf zijn kerstcadeau niet mislopen en hij denkt stiekem vast ook al aan maart 2021; de ritselaar, hahaha. Marc heeft op mijn verzoek ook nog even de regionale autoriteiten ingeseind want je weet maar nooit: er zitten eigengereide tussen. Marc heeft me verzekerd dat ze allemaal op dezelfde lijn zitten, ook Femke. Femke heeft Marc ook beloofd dat ze Kerstavond persoonlijk erop zal toezien dat er geen demonstratie van "Kick-Out-de-Kerstman" zal plaatsvinden. Oh ja Kerstman: Marc had nog een goede tip voor een geschikt cadeau voor Alex. Volgens Marc zal Alex enorm in zijn nopjes zijn met een fles goede, originele Griekse Ouzo.

Zo Kerstman dat was het. Volgens mij zijn alle problemen opgelost en alle vragen beantwoord.

*De Kerstman:*

Mooi corona-elf, goed werk. Maar ik heb zelf nog een probleempje: een mond-neus-kapje voor mij, zo een waar mijn baard en snor in passen. Heb jij soms een idee corona-elf ?

*De corona-elf:*

Ja Kerstman, ook daar heb ik aan gedacht. Ik had, al zeg ik het zelf, een geniale ingeving en bedacht me dat Nicolaas hetzelfde probleem moet hebben gehad met zijn baard. Ik heb met Nico in Spanje contact opgenomen, en jawel, Nico had een oplossing bedacht. Hij had nog een zak van Zwarte Piet liggen en Zwarte Piet, die al een tijd zonder baan zit en is moeten onderduiken, heeft voor Nico van die Zwarte Piet-zak een voor zijn baard aangepast mond-neus-masker gemaakt. Een beetje zwartwerk mag wel hè Kerstman. Ik heb dat masker van Nico voor u kunnen lenen.

Top hè, we zijn volledig "in control"

*De Kerstman:*

Fantastisch corona-elf, prima gedaan. Ik ben enorm trots op je dat de mensen dankzij jouw inspanningen ondanks alle corona-ellende toch hun kerstcadeaus kunnen krijgen. Jij hebt een kerstbonus van 1000 euro verdient! Die moet je wel nog even heel snel aanvragen bij Wopke, onze boekhoud-elf. Hopelijk ontvang je je bonus dan nog vóór de Kerst. Tevreden en gerustgesteld gaat de Kerstman zich gereed maken voor zijn jaarlijkse Kersttocht.

Ondanks alle beperkingen, problemen en leed wens ik u allen, mede namens mijn echtgenote Mieke Haarsma, een zalig Kerstfeest, een goede jaarwisseling en een voorspoedig en gezond 2021.



**Willem Heijnen.**



# Lekker eten en toch dieet

## Vegetarisch of veganistisch eten; kan dit met een nierziekte?

*Het Voedingscentrum schrijft het volgende over vegetarisch en veganistisch eten op hun website: Steeds meer Nederlanders zeggen minder of geen vlees te eten, vanwege hun gezondheid, dierenwelzijn of het milieu.*

### Vegetariërs

Iemand die geen vlees eet, maar wel ei en zuivel, heeft een vegetarisch eetpatroon. Dit heet officieel lacto-ovo-vegetarisch. Sommige mensen die geen vlees eten, eten wel vis (pescotariërs). Naar schatting is ongeveer 5% van de bevolking vegetarisch.

### Veganisten

Veganisten eten helemaal geen dierlijke producten, dus ook geen melk of eieren. Zij gebruiken verder geen materialen afkomstig van dieren, zoals leer.

### Flexitariërs

Mensen die op sommige dagen vlees laten staan, noemen we flexitariërs. Bijna 90% van de Nederlanders eet regelmatig ten minste één dag in de week geen vlees. 55% eet 3 dagen of meer geen vlees bij de warme maaltijd.

### Gezondheidseffecten

Minder vlees en zuivel eten en méér volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, fruit en plantaardige vleesvervangers zorgt net als een helemaal vegetarisch eetpatroon voor een lager risico op hart- en vaatziekten.

Vlees bevat belangrijke voedingsstoffen. Deze kun je ook uit andere producten halen. Het gaat om:

- **Eiwitten** voor de bouw van lichaamscellen.
- **IJzer** voor het transport van zuurstof door je bloed.
- **Vitamine B1** voor de verbranding van koolhydraten en een goede werking van het hart en zenuwstelsel.
- **Vitamine B12** voor de aanmaak van rode bloedlichamen en een goede werking van het zenuwstelsel.

### Minder vlees of vegetarisch eten

Vegetariërs krijgen het advies ei, peulvruchten, soja-producten, noten en pitten te eten. Daarnaast is het goed om groente, brood en andere graanproducten en zuivel te nemen, om tekorten aan eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 te voorkomen.

### Vitamine B12

Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Vegetariërs die weinig zuivel nemen en veganisten krijgen daarom het advies vitamine B12-tabletten te slikken. Ook voor zwangere vrouwen die geen vlees of vis eten is het belangrijk om goed op hun vitamine B12-inname te letten en deze eventueel aan te vullen met een vitamine B12-supplement.

### Duurzaamheidsaspecten

Het is positief als mensen minder vlees eten en vaker vlees vervangen met andere producten. Dierlijke producten belasten het milieu namelijk sterker dan plantaardige. Dat geldt het sterkst voor vlees. De Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) voorspelt tot aan 2050 een stijging van 70% in de vraag naar vlees. En dat terwijl de grenzen van de aarde al zijn overschreden als het gaat om bijvoorbeeld klimaatverandering.

### De milieubelasting van dierlijke versus plantaardige producten

De milieubelasting van dierlijke producten in vergelijking met plantaardige is:

- 2 tot 60 keer meer broeikasgas-uitstoot
- 3 tot 10 keer meer voor landgebruik en energiegebruik.
- 30 tot 40 keer meer voor zoetwatergebruik.

Ook is er meer vervuiling in de vorm van bestrijdingsmiddelen, zware metalen en antibiotica.

Het is dus zeker gezond om minder vlees dan wel geen vlees en/of andere dierlijke producten te gebruiken. Voor mensen die een eiwitbeperkt dieet volgen, lijkt het zelfs gemakkelijker om dit dieet te volgen als er vegetarisch wordt gegeten.



Maar let er dus wel op dat er voldoende groente, graanproducten en zuivel worden gebruikt om geen tekorten in vitamines te krijgen.

Mensen die dialyseren, hebben meer eiwit nodig. Voor hen kost het dus meer moeite om voldoende eiwit te gebruiken als er vegetarisch of veganistisch wordt gegeten.

Op de website nieren.nl geven ze de volgende tips om voldoende eiwit te blijven gebruiken:

Wilt u minder vlees of helemaal geen vlees meer eten? Er zijn genoeg mogelijkheden om vlees te vervangen door andere producten.

U kunt vlees vervangen door onder andere ei, kaas, soja (tofu en tempé), noten en peulvruchten. In de supermarkt zijn kant-en-klare vleesvervangers te koop; deze bevatten vaak veel zout. De voedingswaarde verschilt per product. De hoeveelheid eiwit, ijzer en vitamine B kan sterk variëren. Wissel daarom af tussen de verschillende producten.

## Vleesvervangers

### ei

3 eieren bevatten evenveel eiwit als 100 gram vlees. Eieren kunt u koken, bakken als spiegelei, roerei, omelet en op verschillende manieren verwerken in gerechten. Het Voedingscentrum raadt aan om niet meer dan 3 eieren per week te eten. Als vegetariër kunt u 4 eieren per week eten.

### noten

Noten bevatten ijzer. Noten bevatten ook veel vet (vooral het gezonde onverzadigde vet) en calorieën, en geen vitamine B12. Gebruik noten niet te vaak als vleesvervanger. Reken circa 40 gram per persoon. Noten bevatten ook veel kalium en fosfaat. In een portie van 40 gram ongezoeten gemengde noten zit 0 gram zout, 9 gram eiwit, 280 mg kalium en 200 mg fosfaat.

### pinda's

Pinda's zijn geen noten, maar peulvruchten. Ze bevatten iets minder ijzer dan noten. Houd er rekening mee dat pinda's net als noten veel calorieën, kalium en fosfaat bevatten.

### peulvruchten

Met een portie peulvruchten vervangt u zowel aardappelen als vlees. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten, vitamine B, voedingsvezels, ijzer en andere mineralen. Peulvruchten uit blik of pot bevatten soms zout. Controleer dit op het etiket. Er zit geen zout in gedroogde peulvruchten. Deze moeten eerst geweekt en gekookt worden.

### soja

Sojabonen zijn een goede vleesvervanger, omdat er ijzer en vitamine B1 in zit. Tofu (ook wel: tahoe) en tempé zijn sojaproducten. Ze bevatten geen zout.

### tahin, hummus en falafel

Deze producten kunt u gebruiken als broodbeleg. Tahin is een pasta van sesamzaad en hummus is een pasta van gemalen kikkererwten. Falafel is gemaakt van gestampte kikkererwten of tuinbonen. Het wordt gefrituurd en geserveerd op een pitabroodje. Aan de kant-en-klare producten is zout toegevoegd. U kunt ze ook zelf maken.

<b>Pallium Portam:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• verpleging</li><li>• persoonlijke verzorging</li><li>• individuele begeleiding</li><li>• nachtzorg</li><li>• huishoudelijke ondersteuning</li></ul> 	<b>Mariel Carré</b> +31(0)6 8100 9993 <b>Elena della Riccia</b> +31(0)6 4006 7438 Witmakersstraat 10, 6211 JB Maastricht info@palliumportam.nl www.palliumportam.nl	
--	---	--

### **kant-en-klare vleesvervangers**

In de supermarkt vindt u vleesvervangers in de vorm van gehakt, blokjes, worstjes, burgers, schijven en schnitzels. Deze producten zijn meestal gebaseerd op soja, tarwe of verse zuivel. Vaak is er veel zout toegevoegd. Soms is ook ijzer en vitamine B12 toegevoegd. Producten op basis van bieten en pompoen en dergelijke bevatten geen eiwit en zijn daarom geen vleesvervangers. Kijk op de verpakking voor meer informatie.

### **Quorn**

Quorn-producten zijn gemaakt van een plantaardig eiwit, dat verwant is aan paddenstoelen. Deze producten bevatten veel eiwit, maar weinig ijzer. Ook zit er geen vitamine B12 in. Aan deze producten is zout toegevoegd.

### **kaas**

60 gram kaas bevat ongeveer evenveel eiwit als 100 gram vlees. Toch is kaas geen volwaardige vleesvervanger, want het bevat bijna geen ijzer. Kaas bevat veel verzadigd vet en zout, en is rijk aan fosfaat. Kies het liefst voor kaas met minder zout en minder vet. Overigens zijn de meeste kazen niet vegetarisch: er zit stremsel uit de maag van een kalf in

Belangrijk is dus om niet alleen kant-en-klare vleesvervangers te gebruiken als vervanging voor vlees, aangezien deze meestal veel zout bevatten. Maar peulvruchten zijn zeer gezond om te gebruiken als vleesvervanging, ook als men niet geheel vegetarisch of veganistisch eet. Mocht u nog vragen hebben, dan schroom niet om ze aan uw behandelend diëtist te stellen. De diëtist kan u goed advies geven over vegetarisch en veganistisch eten bij een nierziekte. En dan nu een volledig kerstmenu vegetarisch. Dit kerstmenu is opgesteld door NierNieuws in samenwerking met een collega diëtist. Smakelijke eten en fijne feestdagen!

**Dit jaar geen vlees, vis of gevogelte, maar een volledig diervriendelijk NierNieuws Kerstmenu. Minder vlees eten is niet alleen prima voor uzelf, het is ook goed voor het voortbestaan van onze leefomgeving en met dit menu is het bewijs geleverd dat een Kerstfeest zonder vlees ook een heel lekkere belevenis kan zijn. Natuurlijk is het geheel weer natriumarm, niervriendelijk en voorzien van alle nodige waarden (natrium, kalium, eiwit, fosfaat, kilocalorieën en vocht).**

Dit menu hebben we bedacht, gekookt en geproefd samen met Sophie Luderer, diëtist Nierziekten in het Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis te Nijmegen.

Hieronder vindt u voor elke gang een pdf met het recept, en de voedingswaarden per persoon. Het totale menu bevat per persoon: 798 mg natrium, 1749 mg kalium, 38,9 g eiwit, 785 mg fosfaat, 1202 kcal en 690 ml vocht. Eet u ijs bij het nagerecht, dan wordt dat 837 mg natrium, 1824 mg kalium, 40,4 g eiwit, 820 mg fosfaat, 1311 kcal en 719 ml vocht per persoon.





## Paddestoelencappuccino

Voor dit gerecht gebruikt u een zelfgemaakte groentebouillon, die u een dag van tevoren kunt maken.

Het recept hiervoor vindt u onder het soeprecept. De overgebleven hoeveelheid bouillon kunt u invriezen en een andere keer gebruiken.

U zult merken dat u het zout niet mist in dit recept, door de uitgesproken smaak van umami. Umami is een natuurlijke smaakversterker, die in dit gerecht voorkomt in de truffelolie en het gedroogde

eekhoortjesbrood. Umami is Japans voor 'heerlijk hartig'. Naast zout, zoet, zuur en bitter, is het een van de vijf basissmaken. U heeft maar weinig nodig voor extra veel smaak. Wees dus spaarzaam met de truffelolie; er zijn echt maar een paar druppels nodig om de smaak goed uit te laten komen.



Nootmuskaatnoot kunt u in de supermarkt vinden bij de specerijen, zowel in poedervorm als in hele noten. Versgeraspte nootmuskaat geeft een warme, wat zoete smaak. Omdat een groot deel van wat we proeven via de neus gaat, geeft de nootmuskaat die u op de room raspt een extra smaakbeleving.

Schenk deze soep in een koffiekopje of (voor een mooi effect) een glazen theeglas. Door de beperkte

hoeveelheid soep, past deze ook makkelijker in een vochtbeperkt dieet.

Dit recept is voor vier personen. Eet u met twee, dan is het net zo makkelijk om wel deze hoeveelheid

te maken en de helft voor de volgende dag te bewaren. Bewaar de room wel apart, en schep deze op het laatste moment over de opgewarmde soep.

- 15 gram gedroogd eekhoortjesbrood (funghi porcini)
  - 250 gram paddestoelenmelange
  - 20 gram roomboter
  - 2 sjalotjes, fijngesneden
  - 1 teen knoflook, fijn gesneden
  - 1 aardappel, geschild en in blokjes
  - 650 dl groentebouillon zonder zout\*
  - 0,75 dl slagroom, ongeslagen
  - truffelolie, paar druppels
  - nootmuskaat, liefst vers
  - peper, naar smaak
- Laat in een kommetje met 150 ml gekookt water het gedroogde eekhoortjesbrood ongeveer 8 minuten weken. Laat ze vervolgens uitlekken in een zeef en voeg het opgevangen vocht toe aan de zelfgemaakte bouillon. Snij het geweekte eekhoortjesbrood in stukjes en laat uitlekken op keukenpapier.
  - Veeg de paddestoelen schoon (met een borsteltje of keukenpapier) en snijd ze in plakjes. Verhit de boter in de pan en fruit de sjalotjes met de knoflook kort aan.
  - Voeg de paddestoelen toe en laat deze ongeveer 8 minuten mee bakken, tot het vocht verdampt is.
  - Voeg vervolgens het eekhoortjesbrood en de stukjes aardappel toe. Laat dit ongeveer 2 minuten bakken.
  - Voeg de bouillon (vermengd met het vocht uit het eekhoortjesbrood) toe en kook dit alles in 10 minuten zachtjes gaar.

Pureer het geheel tot een mooie gladde massa met de staafmixer of keukenmachine.

Voeg naar smaak een aantal druppels truffelolie en vers gemalen peper toe.

Klop in een kom de slagroom lobbig, zonder hier verder iets aan toe te voegen.

Schep de paddestoelensoep in een cappuccino- of koffiekopje, of een theeglas, en schep er 2 eetlepels slagroom op. Rasp er wat verse nootmuskaat over.

Bevat per persoon: 11 mg natrium, 450 mg kalium, 3,3 g eiwit, 102 mg fosfaat, 170

kilocalorieën en 138 ml vocht



## Zelfgemaakte groentebouillon.

Dit is een recept uit het kookboek *Spice Wise*, van M. Hanssen

- 2 winterwortels, in stukken
  - 3 grote tomaten, in stukken
  - 1 prei, in brede ringen
  - ½ knolselderij, in stukken
  - 1 grote ui, ongeschild en in stukken (de schil geeft juist een mooie kleur aan de bouillon)
  - 2 takjes bladselderij, in stukken
  - 3 takjes peterselie, in stukken
  - 2 laurierblaadjes
  - ½ theelepel gedroogde tijm
  - 8 peperkorrels, gekneusd
- Doe alle groente, kruiden en specerijen in een grote pan en schenk er 3 liter koud water bij.
  - Breng het water aan de kook.
  - Zet de pan op het laagste pitje en laat de bouillon 1 tot 1,5 uur zachtjes trekken.
  - Haal de groenten uit de pan en zeef de bouillon door een fijne zeef of doek.
  - Doe de bouillon terug in de pan en laat hem op laag vuur verder indampen, tot er ongeveer 2 liter over is.
  - Laat de bouillon afkoelen en doe wat u niet gebruikt in kleine bakjes of ijsblokzakjes om in te vriezen.



## Ricottasouffleetjes met saliepesto

Salie is een winterhard kruid, waardoor u het misschien nog wel zelf in uw tuin hebt staan. Zo niet, dan is het goed vindbaar in de supermarkt. Ricotta is een kaas met een laag zoutgehalte. De meest gangbare soort is van koemelk gemaakt en te vinden in kuipjes in de supermarkt. Ricotta heeft een vrij neutrale smaak, maar door de combinatie met Parmezaanse kaas en salie, zijn de soufflés smaakvol zonder zout.

Veel mensen denken, ten onrechte, dat een soufflé moeilijk is om te maken. Dat geldt niet voor deze souffleetjes. Plaats de souffleetjes in de oven zodra u aan het voorgerecht zit en open de oven niet meer tussendoor, om inzakken van de soufflé te voorkomen.

### Dit recept is voor twee personen.

- 25 g pijnboompitten
  - 8 grote blaadjes salie
  - 25 g Parmezaanse kaas, geraspt
  - 1/2 teen knoflook
  - 2 el extra vergine olijfolie
  - 250 g ricotta
  - 2 eieren
  - 5 g roomboter, om de schaaltes in te vetten
  - beetje paneermeel
  - versgemalen peper, naar smaak
- Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.
  - Haal de steeltjes van de salieblaadjes en doe ze samen met de pijnboompitjes, kaas, knoflook en olijfolie in een vijzel. Vijzel het geheel tot een smeuge pesto. Eventueel kunt u dit ook maken met een staafmixer of keukenmachine.
  - Verwarm de oven voor op 200 °C
  - Splits de eieren. Doe de eiwitten in een vetvrije (metalen) kom en de eidooiers in een beslagkom. Zorg dat er geen eigeel bij het eiwit komt, anders krijgt u het eiwit niet stijfgeklopt.
  - Klop de ricotta en de saliepesto door de eidooiers. Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en eventueel nog wat geraspte kaas.
  - Klop met een mixer met vetvrije gardes de eiwitten stijf. 7. Schep het stijve eiwit voorzichtig door het ricottamengsel, het geheel moet zeer luchtig blijven.
  - Vet twee soufflévormpjes in met roomboter en bestrooi ze daarna met paneermeel. Verdeel er de vulling over tot een vingerdikte onder de rand (de soufflé gaat namelijk rijzen).
  - De soufflés moeten 20 minuten bakken in de voorverwarmde oven. In die tijd mag de oven niet worden geopend in verband met het rijzen van de soufflés. Ze zakken anders in.
  - Voor de zekerheid kunt u de souffleetjes als ze klaar zijn heel even in de uitgeschakelde oven laten staan met de deur op een kier open, dat verkleint de kans op inzakken verder.
  - Serveer de souffleetjes met wat pompoen en pastinaakranta.

De souffleetjes bevatten per persoon: 670 mg natrium, 275 mg kalium, 28,5 g eiwit, 476 mg fosfaat, 475 kilocalorieën en 143 ml vocht



## Geroosterde pompoen met saffraan

Saffraandraadjes zijn de gedroogde oranje-rode meeldraden van een krokussoort. Saffraan is heel kostbaar, wat begrijpelijk is al u weet dat elke bloem maar 3 meeldraden bevat en voor 5 gram saffraan circa 600 tot 850 bloemen nodig zijn, die met de hand geplukt en verder verwerkt moeten worden. Saffraan is echt iets wat u in een feestelijk diner gebruikt. Maar vindt u dit ingrediënt te kostbaar, maak de pompoen dan op smaak met rozemarijn en tijm.

Er komt het meest smaak vrij als u de saffraandraadjes kort in boter of olie bakt, voordat u het toevoegt aan het gerecht. Het vet kan zo de smaak opnemen en zich goed ontwikkelen.

Maak dit gerecht voordat u de souffletjes maakt. U kunt dit goed warm houden door het af te dekken

met aluminiumfolie, eventueel nog wat verwarmd op een warmhoudplaatje of theelichtje.

Dit recept is voor vier personen. Eet u met twee, dan is het net zo makkelijk om wel deze hoeveelheid

te maken en de helft voor de volgende dag te bewaren.

- flespompoen, gehalveerd, pitten verwijderd, in plakken van 2 cm dik
- 2 el olijfolie
- 1 draadje saffraan
- peper, naar smaak
- Verwarm de oven voor op 190 °C
- Verwarm de olie voorzichtig in een klein pannetje en meng het verkruimelde saffraandraadje hier doorheen. Laat even trekken.
- Verdeel de plakken pompoen over een bakplaat, maal hier wat peper over en besprenkel met de saffraan-olijfolie. Schep alles door elkaar, zodat de plakken pompoen rondom door de olie en smaakmakers worden bedekt.
- Rangschik de plakken in een enkele laag en rooster ze 35–45 minuten in de oven tot het vruchtvlies zacht is en donkerder goudkleurige randjes heeft. Keer de plakken halverwege voorzichtig om.

Bevat per persoon: 3 mg natrium, 195 mg kalium, 1 g eiwit, 28 mg fosfaat, 66 kilocalorieën en 142 ml.vocht





## Stoofpeer met bitterkoekjesvulling

Dit gerecht kunt u zowel met wijn (de alcohol verdampt) als met bessensap maken. Indien een recept met minder kalium gewenst is, kunt u de peertjes ook alleen in water stoven. Verleng de stooftijd in dit geval een half uur. De peertjes worden dan iets minder dieprood van kleur en meer roze.

U kunt dit gerecht tot aan het vullen van de peren een dag van tevoren bereiden, waarna u de gevulde peren en het kookvocht, apart van elkaar, bewaart in de koelkast. Daarna hoeft u de gevulde peren alleen nog te verwarmen in de oven.

Dit recept is voor twee personen

- 2 grote stoofperen van ca 110-120 gram per stuk
- 10 gram suiker
- 1 tl aardappelzetmeel
- 250 ml rode wijn en 250 ml water
- ½ citroen, schil geraspt en sap uitgeperst
- ½ sinaasappel, schil geraspt en sap uitgeperst
- 1 kaneelstokje
- ½ tl gemalen kruidnagel
- ½ tl gemalen nootmuskaat
- ¼ tl gemberpoeder
- ½ tl gemalen zwarte peper
- 1 handje amandelschaafsel
- 3 bitterkoekjes
- 7 gram roomboter
- 1/2 tl kaneel, gemalen
- optioneel: vanilleroomijs

1. Schil de peertjes zo dun mogelijk, maar laat de steeltjes er aan.
  2. Meng in een pan de rode wijn, water, sap en rasp van sinaasappel en citroen en alle specerijen, behalve het kaneelpoeder
  3. Leg de peertjes er in, breng het water aan de kook en laat de peren met een deksel op de pan ruim een uur stoven, tot ze zacht zijn
  4. Laat de peren afkoelen en verwijder voorzichtig de klokhuizen met een appelboor
  5. Snij of knip de bitterkoekjes in kleine stukjes
  6. Verwarm boter en kaneel in een pannetje en voeg de stukjes bitterkoekjes toe
  7. Verwarm en roer tot de boter is gesmolten en alles is gemengd. Houd het vuur zo laag dat de koekjes niet gebakken worden
  8. Vul de holtes van de peren met de koekjes, druk voorzichtig aan
  9. Plaats de gevulde peren 15 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven
  10. Breng ondertussen 50 ml van het kookvocht met de suiker aan de kook en bindt het met aardappelzetmeel tot stroopdikte. Los hiervoor het aardappelzetmeel eerst op in een klein beetje koud water
  11. Rooster de geschaafde amandelen tot ze goudbruin van kleur zijn
  12. Serveer de peren warm met de saus en de geschaafde amandelen erover
  13. Serveer er desgewenst een bolletje vanilleroomijs bij
- Bevat per persoon (zonder ijs): 10 mg natrium, 320 mg kalium, 3,1 g eiwit, 42 mg fosfaat, 351 kilocalorieën en 107 ml vocht  
Bevat per persoon (met ijs): 49 mg natrium, 395 mg kalium, 4,6 g eiwit, 77 mg fosfaat, 460 kilocalorieën en 136 ml vocht



**Anke Vroomen**

**Diëtiste Maastricht UMC+**

## Zittend ziekenvervoer

**Op het moment dat u moet beginnen met een dialyse behandeling in een centra heeft u recht op zittend ziekenvervoer of een reiskostenvergoeding. Onderstaand staan de mogelijkheden beschreven.**

- **Taxi vervoer**
  - Eigen bijdragen van ongeveer €108 per kalenderjaar aan de zorgverzekering.
  - De secretaresse van de dialyse of uzelf regelt de aanvraag voor het vervoer (formulier machtiging aanvraag zittend ziekenvervoer zorgverzekering) en zal u op de hoogte brengen over de gang van zaken betreft het vervoer.
  - Deze aanvraag geldt alleen voor de ritten van en naar de dialysebehandeling.
- **Openbaar vervoer**
  - Vergoeding voor 2<sup>e</sup> klas bus of trein
  - Zelf reiskosten declareren bij de zorgverzekering je betaald een eigen bijdragen van ongeveer €108 per kalenderjaar (openbaarvervoersbewijs nodig).
- **Eigen vervoer (partner rijden)**
  - Zelf reiskosten declareren bij de zorgverzekering je betaald een eigen bijdragen van ongeveer €108 per kalenderjaar.
  - Dit geldt alleen voor de reiskosten van en naar de dialysebehandeling .
- **Eigen vervoer (zelf rijden)**
  - Afstemming autoverzekering of eigen vervoer verzekeringstechnisch mogelijk is vanwege dialyse. Als je geen toestemming hebt ben je niet automatisch verzekerd
  - Zelf reiskosten declareren bij de zorgverzekering je betaald een eigen bijdragen van ongeveer €108 per kalenderjaar.
  - Dit geldt alleen voor de reiskosten van en naar de dialysebehandeling.

## Medisch Maatschappelijk Werk Maastricht UMC+



Taxi Logo Stock Illustrationx



## Het hoekje van Mieke

Onlangs voor U gelezen

Door: Mieke Haarsma

**Gezellig hè al die kaarsjes. Het geeft gelijk sfeer! Tegenwoordig kun je ze in allerlei maten, kleuren en geuren kopen. Alleen is het soms zo vervelend dat de kaars korter brand dan dat je gehoopt had! Maar geen paniek.....**

### Met deze tip geniet je langer van je kaarsen

Bron: Het belang van Limburg



Het donkere weer van buiten, vraagt om gezellig kaarslicht binnen. Dat vindt ook Meghan Markle, die vorige week haar favoriete geurkaars in de achtergrond plaatste tijdens een videoboodschap. Of je nu voor een gewone kaars of variant met (luxe)geur kiest: soms valt het voor dat het lont in de pot gesmolten was verdwijnt. Volgens Koen Bert van de Bert Kaarsen in Gent is dat probleem nochtans heel makkelijk te voorkomen.

“Wees in het begin niet te zuinig met je kaars”, zegt Bert. “Zeker niet als je een kaars koopt met meerdere lonten. Je hebt een grote

oppervlakte kaarsvet en die moet volledig wegsmelten. Als je de kaars voor het eerst aansteekt, laat je ze best een zestal uur branden. Zo kunnen de randen mooi en gelijk verdwijnen. Als je ze telkens maar een uurtje laat branden, ontstaan er putten. De was die deze putjes na het uitdoven vult, zetten de lonten vast.”

#### SOS kaars

De kaars in kwestie is daarna niet onbruikbaar, maar je moet ze wel herstellen. “Werk het overtollige kaarsvet langs de randen weg, anders zul je nog veel last krijgen van het probleem. Gooi het uitgeharde kaarsvet ook weg. Je zou er in principe een nieuwe kaars van kunnen maken, maar dat is prutswerk.”

Bert heeft nog een paar tips om een mooie vlam - lees: leuk voor sfeer en gezelligheid - te krijgen. Hou eerst en vooral de vlamkom proper. Verwijder de resten van het lont en eventueel van lucifers. Wrijf de kom langs de binnenkant af en toe schoon met een papiertje. Dan neem je de roetvorming weg en brandt de kaars zuiverder.



***Bent u ook zo'n fan om op gebied van eten iets anders te proberen? Tegenwoordig zijn de bowls helemaal in trek en je kunt ze dan ook op verschillende plaatsen kopen. En met de Kerst voor de deur maakt het ook een leuk cadeautje. Daarbij kun je het ook gelijk gaan gebruiken en ben je helemaal "up to date" met Kerstmis. Krijgt u er ook al zin in? Als u het onderstaande recept in zo'n mooie bowl wilt maken houdt u dan wel rekening met uw dieetvoorschriften!***

## **Kaaslovers, opgelet: de 'raclettebowl' is hip in Parijs (en zo maak je 'm zelf)**

Bron: Het Laatste Nieuws

Pokébowls, buddha bowls, rijstbowls: aan foodtrends in kommetjes geen gebrek. Maar met voorsprong onze favoriet tot nu toe?

De raclettebowl. In Parijs verschijnt de cheesy lekkernij op steeds meer menukaarten. Thuis eens testen? Met dit recept flans je zo'n bowl in een wip ineen.

Voor wie ook maar een beetje van kaas houdt, is raclette een waar feest. Die warme, gesmolten kaas. Die hartige patatjes en charcuterie om in de warme, gesmolten kaas te doppen. Een glaasje witte wijn erbij. Een beetje bieslook eroverheen. Foodgasm: daar komt-ie.

In Frankrijk zijn ze ook helemaal verzot op het kaasgerecht. Het is dan ook comfortfood pur sang, quoi.

In hoofdstad Parijs doen racletterestaurants tijdens de herfst- en wintermaanden dan ook gouden zaken.

Coronaproof

Eentje van die restaurants, The Grilled Cheese Factory, komt dit najaar met een geniale variatie op de cheesy klassieker: de raclettebowl, of zeg maar raclette uit het vuistje. Het concept is simpel: plaats stukjes aardappel, charcuterie en andere klassieke bijgerechten voor raclette in een kom en overgiet ze met gesmolten kaas. Coronaproof, want je zit niet met z'n allen in dezelfde pot, en lekker handig, want makkelijk mee te nemen en je hoeft achteraf geen toestel schoon te maken.

Of het idee echt bij The Grilled Cheese Factory ontstond, is twijfelachtig. Feit is wel dat heel wat andere Franse restaurants de hype volgen en dit najaar hun eigen raclettebowl op de kaart zetten. Graag ook een raclettebowl op jouw tafel thuis? Jij vraagt, wij delen een recept.

### **Raclettebowl in 4 stappen**

1. Kook aardappelen tot ze gaar zijn of bereid ze in de oven. Snijd in stukjes en plaats ze in een kom.
2. Maak rolletjes van charcuterie naar keuze (parmaham, pancetta, gerookte ham, rauwe ham,...) en dresseer ze op de binnenrand van de kom.
3. Snijd een ui en fruit ze in de pan met wat boter of olie tot ze gekarameliseerd zijn. Voeg toe aan de kom.
3. Maak de kaassaus door raclettekaas in een pannetje of in de microgolfoven te laten smelten.
4. Giet de kaassaus over de ingrediënten in de bowl. Werk af met een beetje fijngesneden bieslook eroverheen, wat zilveruitjes, fijngesneden augurk of wat je hart ook begeert.

Voor allen ook namens mijn echtgenoot Willem Heijnen  
GEZELLIGE FEESTDAGEN EN EEN GEZOND EN GELUKKIG 2021.





## Wist U dat?

### Nieuwtjes uit NVM



- **Het Dagelijks Bestuur van de NVM nog altijd op zoek is naar een voorzitter /of voorzitster!**
- **Dat ons bestuurslid Mark Rijken een dubbele transplantatie heeft ondergaan in Leiden! Dat het momenteel goed met hem gaat.**
- **Dat de heer Sjo Crapels bereid is om de redactie te komen versterken.!**
- **Dat de kerstpakketten afgeleverd zijn. Als u er geen ontvangen hebt dat u dan contact moet opnemen met onze penningmeester via: . [penningmeester@de-nvm.com](mailto:penningmeester@de-nvm.com).**
- **Dat wij blij zijn met het bijzondere kerstverhaal van Willem Heijnen!**
- **Dat wij U allen, een fijn kerstfeest en een gelukkig nieuw jaar toewensen**

### **Mededelingen van de bestuurstafel**

#### **Meld wijzigingen (adres en telefoon) bij de secretaris NVM**

Als er wijzigingen zijn in uw adresgegevens of telefoonnummer dan laat ons dit even weten. Zo blijft u voor ons bereikbaar en wij houden onze ledenadministratie actueel.

#### **Meld wijziging van behandelfase**

Nierziekten verlopen via zogenaamde fasen: predialyse, hemodialyse of thuisdialyse, transplantatie. Deze fasen registreren wij in onze ledenadministratie in verband met de subsidie van de Nierstichting. Meestal vernemen wij niet als de behandeling van de patiënt over gaat in een andere fase. Wij stellen het op prijs als u ons deze wijzigen laat weten.

#### **Getransplanteerd? Laat het ons even weten!**

Voor patiënten die worden getransplanteerd hebben wij een presentje. Als u iemand kent die is getransplanteerd dan laat het ons even weten.

**Dringend verzoek aan de leden die het AVG formulier nog niet retour hebben gestuurd, dit alsnog voor 1 januari 2021 in te zenden.**

Secretaris: [secretaris@de-nvm.com](mailto:secretaris@de-nvm.com)  
of telefonisch: 06-30041959



Anieke-Leo-Ria-Sandra-Monique-Kleis-Mark en  
Marlies  
Wensen jullie



**VROLIJK  
KERSTFEEST**

En de beste wensen voor



iStock

***AL ONZE ACTIVITEITEN ZIJN TOT NADERE ORDE UITGESTELD***

**Vindt u het leuk om iets te delen met de leden van NVM?**

Dat kan zijn uw ervaringen, positief en/of negatief, als nierpatiënt of getransplanteerde. Maar ook uw hobby's, reizen, recepten of zo maar verhalen die interessant zijn of gewoon leuk om gedeeld te worden.

***De redactie houdt zich aanbevolen voor deze ledenverhalen.  
Aarzel dus niet en stuur uw verhaal op naar de redactie van Dia-trans.***

**Per post:** Redactie NVM-Dia-trans  
Antoon Coolenstraat 5  
6321 BS Wijlre

**Of per e-mail:** [redactie@de-nvm.com](mailto:redactie@de-nvm.com)

**Sluitingsdata in 2021 voor kopie voor**

**Dia-trans:**

Uitgave Nr 1 2021: 15-03-2021  
Uitgave Nr 2 2021: 15-07-2021  
Uitgave Nr. 3 2021: 15-11-2021



