



*NIEUWSBRIEF VOOR PATIËNTEN EN LEDEN*  
JAARGANG 16 NUMMER 6 DECEMBER 2020

**Inhoud**

- **Van de redactie**

- **Mededelingen afdeling Nierziekten**

- o 'Nierteam aan Huis' vanaf 1 januari 2021 landelijk ingevoerd
- o Op zoek naar KOPLOPERS!
- o Webinar niertransplantatie en nierdonatie
- o Boek over transplantatie en donatie



- **Nierpatiënten Vereniging Radboud**

- o Van de bestuurstafel
- o Feestdagen 2020
- o Algemene Ledenvergadering NVR zaterdag 10 oktober 2020
- o Ledenadministratie
- o Deel opbrengst mondkapjes ten gunste van onze NVR
- o Samen beslissen
- o Gastonderwijs door vrijwilligers van de NVR
- o NVR-loket

- **Activiteiten en mededelingen**

- o Groot onderzoek naar nierpatiënten met corona
- o Kiezen voor gezonde voeding
- o Magnesium lijkt vaatverkalking bij nierfalen te remmen
- o Nieuwbouw Radboudumc

- **Agenda 2021**

**Van de redactie**

Voor u ligt de laatste Nieuwsbrief van een bewogen jaar 2020. Veel zaken zijn anders verlopen dan verwacht. Ook de feestdagen zullen anders dan anders zijn. Ik wens u, ondanks de coronamaatregelen, een fijne Kerst en een goed 2021!!

Veel leesplezier en tot volgend jaar!

Heeft u informatie voor een volgende editie, stuur die dan naar: [redactie@nv-radboud.nl](mailto:redactie@nv-radboud.nl).  
Hannie Findhammer  
Redactie

**Mededelingen afdeling Nierziekten**

**'Nierteam aan Huis' aan huis vanaf 1 januari 2021 landelijk ingevoerd**

Bron: Persbericht Nierstichting 6 mei 2020





'Nierteam aan Huis' is vanaf 1 januari 2021 voor alle patiënten met nierfalen beschikbaar. Na een succesvolle pilot bij ruim 500 nierpatiënten thuis, heeft de Nederlandse Zorgautoriteit nu een apart tarief voor deze zorg gemaakt met ingang van 2021. Het Nierteam geeft voorlichting over nierziekten, dialyse en niertransplantatie bij patiënten thuis. En helpt patiënten om onderwerpen als donatie bij leven, beter bespreekbaar te maken. Hierbij zijn ook familie, vrienden en/of collega's van de patiënt aanwezig. 'Nierteam aan Huis' wordt voor patiënten vanuit het basispakket vergoed. Tom Oostrom, directeur van de Nierstichting: *"Veel patiënten ervaren knelpunten bij voorlichting over nierfunctievervangende behandelingen. De emotionele impact blijft vaak onderbelicht. Ook bij familie en vrienden leeft het verlangen naar concrete informatie over de nierziekte en mogelijke behandelopties. Het 'Nierteam aan Huis' voorziet in die behoeften. We zijn heel blij met de landelijke invoering. Met het oog op betere patiëntenzorg is dat ontzettend goed nieuws."*



#### *Succesvolle pilot overtuigt*

Het 'Nierteam aan Huis' is een initiatief van het Erasmus MC in Rotterdam, onder leiding van prof. dr. Willem Weimar. Met subsidie van de Nierstichting startte het project in 2010 als pilot in de regio Rotterdam. Met financiële steun van Zorgverzekeraars Nederland breidde het project zich uit naar totaal vier regio's. In de afgelopen jaren zijn honderden voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd, die uitgebreid geëvalueerd zijn met de deelnemers. Hieruit bleek dat patiënten en hun naasten beduidend meer kennis kregen en vaker met elkaar in gesprek gingen over een passende behandeling. Ook ervoeren patiënten meer steun en begrip vanuit hun omgeving.

#### *Kwaliteit van leven*

Daarnaast gaven deelnemende patiënten aan zich na de voorlichtingsgesprekken minder bezwaard te voelen om het onderwerp 'donatie bij leven' bespreekbaar te maken. Prof. dr. Weimar: *"Dat is een goede ontwikkeling. We zagen ook dat dankzij de groepsvoorlichtingen, opvallend meer mensen getransplanteerd zijn met een nier van een levende donor. Bijvoorbeeld doordat een naaste uit eigen kring zich als donor meldde bij de patiënt."* De overgang van dialyse naar transplantatie levert patiënten een aanzienlijke gezondheidswinst op. Zowel in kwaliteit van leven als in levensjaren. Zeker als dialyse voorkómen kan worden.

#### *Een beter perspectief*

Er is een groot tekort aan donornieren van overleden donoren. Veel patiënten ontvangen daarom een nier van iemand bij leven. Toch is donatie bij leven voor patiënten een moeilijk gespreksonderwerp. Maar er níet over praten, maakt het zoeken naar een geschikte donornier voor patiënten extra lastig. Een niertransplantatie biedt patiënten een betere kwaliteit van leven dan dialyse. Zeker als het een nier van een levende donor betreft. Deze gaat over het algemeen twee keer langer mee dan een nier van een overleden donor.

#### *Zorgverzekeraars Nederland maakt betere zorg mogelijk*

Ook de zorgverzekeraars zijn enthousiast over het voorlichtingsproject. Voor hen snijdt het mes bovendien aan twee kanten: de zorg wordt vele malen beter en de kosten dalen.

Rimke Geels, namens Zorgverzekeraars Nederland: *"Patiënten kunnen zo een goed geïnformeerde keuze maken voor de best passende behandeling. Mede doordat ook het psychosociale aspect in de groepsvoorlichtingen aan bod komt. Artsen hebben hier vaak onvoldoende tijd voor. Dat er daarnaast meer donaties bij leven uit voortkomen, is mooi om te zien. Dan krijg je per saldo meer kwaliteit van zorg tegen lagere kosten."*

#### *Invloed corona*

Vanwege de coronacrisis zijn de bijeenkomsten van het Nierteam aan Huis tijdelijk stopgezet. Met name de 1,5 meter afstand houden is lastig bij mensen thuis. Daarnaast heb je natuurlijk te maken met zeer kwetsbare, zieke mensen. Ook ligt het programma





van levende donaties op dit moment stil (valt onder planbare zorg). Er zijn initiatieven om de bijeenkomsten via beeldbellen te laten plaatsvinden. Maar een belangrijk deel van de doelgroep heeft niet de beschikking over een computer of mist de digitale vaardigheden om ermee om te gaan. Er wordt gekeken hoe anderhalve meter afstand te bewaren als de bijeenkomsten weer opgestart worden.

### **Op zoek naar KOPLOPERS!**

Graag zouden we begin 2021 voor de regio Nijmegen het wandelinitiatief Walk & Talk willen starten voor transplantatiepatiënten of personen die binnenkort getransplanteerd gaan worden. Dit initiatief bestaat al in Amsterdam en Groningen en wij kunnen in de wandelstad van Nederland natuurlijk niet achterblijven; kijk ook op de website [www.walk-talk.nl](http://www.walk-talk.nl).

Walk & Talk is erop gericht transplantatiepatiënten, door met elkaar te gaan wandelen, met elkaar ervaringen te laten delen. Goed dus voor lichaam en geest. Vanuit het Radboudumc wordt dit initiatief ondersteund door medewerkers van de afdeling Nierziekten.

Ook in tijden van corona is wandelen een gezonde activiteit, waarbij 1,5 meter afstand in de buitenlucht goed te organiseren is. Het is hiermee dus ook een relatief veilige activiteit.

We zijn op zoek naar enkele voortrekkers, die met ons dit initiatief willen opstarten in deze regio, de zogenaamde *Koplopers*.

Ben je geïnteresseerd om dit te organiseren / coördineren dan horen wij dit graag! Meld je aan via de NVR, e-mail [info@nv-radboud.nl](mailto:info@nv-radboud.nl) of via telefoonnummer 06-42432567.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Marjo van Helden 024-3614761 of Gerben van den Bosch 024-3615410

*Marjo van Helden, verpleegkundig specialist  
Gerben van den Bosch, medisch maatschappelijk werker*

### **Webinar niertransplantatie en nierdonatie**

Op 7 november 2020 was er een webinar (online informatiebijeenkomst) over niertransplantatie en nierdonatie. Daar werd door professionals en ervaringsdeskundigen gesproken over verschillende aspecten van niertransplantatie en nierdonatie. Mocht u deze webinar niet gezien hebben, dan kunt u onze website in de gaten houden. Het webinar is opgenomen en u kunt op de website [www.radboudumc.nl](http://www.radboudumc.nl) binnenkort via een link deze bijeenkomst alsnog bekijken.

*Sabine Hopman, Ingrid van Lith  
Silvy Pleur, Gerben van den Bosch  
Medisch maatschappelijk werkers*

### **Boek over transplantatie en donatie**

Op 3 september 2020 was de feestelijke presentatie van *Ik zou het zo weer doen*, het tweede boek van Brenda de Coninck, uitgegeven door NierNieuws.

De verhalen geven een inkijkje in haar blije, maar zeker ook spannende momenten in dit transplantatietraject. Veel patiënten zullen zich herkennen in haar voorbeelden van alledaagse dilemma's. Gewone, dagelijkse dingen die opeens niet meer zo gewoon zijn na de transplantatie.





Het zeer leesbare boek bevat naast persoonlijke verhalen ook informatieve hoofdstukken over verschillende aspecten van niertransplantatie. Zoals de (bij)werking van afweer onderdrukkende medicijnen, immunologische-, chirurgische- en psychosociale aspecten en leefstijl. Deze meer medisch inhoudelijke hoofdstukken zijn geschreven door zorgprofessionals en kunnen helpen om antwoorden te krijgen op nog onbeantwoorde vragen over het transplantatieproces.

Het boek is gratis beschikbaar voor nierpatiënten en donoren die het pre-transplantatietraject doorlopen. Zij kunnen het gratis verkrijgen via de pre-transplantatiepoli in de universitaire ziekenhuizen in Nederland.

*Sabine Hopman, Ingrid van Lith  
Silvy Pleur, Gerben van den Bosch  
Medisch maatschappelijk werkers*

## Nierpatiënten Vereniging Radboud



### ***Van de bestuurstafel***

U hebt alweer de laatste nieuwsbrief van 2020 in handen als u dit leest. Wat een jaar hebben we achter de rug!

In de winkels liggen de pepernoten en chocolade letters en als je de kerstsfeer al wilt proeven, kun je een uitje naar een tuincentrum ondernemen. Samen koffie drinken in een gezellig sfeertje, zoals theehuisje of cafeetje, is er niet bij, dat is natuurlijk wel jammer. Wanneer je een wandeling onderneemt zie je dat bijna alle herfstkleurige bladeren zijn gevallen. Zeker in deze coronatijd is het in ieders belang dat we in beweging blijven. Probeer die momenten te pakken overdag, om te genieten van de natuur. De feestverlichting die in de centrum van elke woonplaats is opgehangen geeft een sfeervol gevoel, dat je ook kunt ervaren zonder met velen samen te zijn. De avond begint al vroeg, de dagen zijn kort en de lampen gaan thuis vroeg aan, wat ook wel weer gezelligheid geeft. Laten we vooral genieten van elkaar en blij zijn dat we er voor elkaar zijn in deze tijd.

De NVR heeft net zoals veel verenigingen een apart jaar achter de rug. Fysiek contact met de leden is er bijna niet geweest. Bestuursvergaderingen, vergaderingen met de vaste vrijwilligers van de NVR en de landelijke NVN hebben voornamelijk digitaal plaatsgevonden. Overleggen vinden eigenlijk alleen nog maar met beeldbellen en telefonisch plaats. Voor een aantal vrijwilligers is het een gemis, het samen zijn en activiteiten uitwerken voor de vereniging. We hopen de contacten via beeldbellen en telefonisch zo goed als mogelijk te blijven onderhouden. Dit valt zeker niet altijd mee. Ik kan u zeggen dat ook fysiek contact mijn voorkeur heeft, maar wat doe je in zo'n tijd als deze? Je kunt niet anders, wat we allemaal kunnen bevestigen, want ziek wil je niet worden, hoe moeilijk het soms ook is.



Ik hoop van harte voor u en uw omgeving dat het goed met u gaat. Dat u goede hulp krijgt van uw naaste(n) en mantelzorgers zodat er goed voor u gezorgd wordt. Vraag op tijd om hulp want dat mag en kan; iedereen kan een handje helpen en veel mensen staan graag klaar voor een ander.

Ik wens u allen het allerbeste en hoop dat u een fijne decembermaand tegemoet gaat met uw naasten. De NVR zal er ook weer voor u zijn in het nieuwe jaar 2021.

*Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR*



## **Feestdagen 2020**

Wij hopen tijdens de feestdagen de patiënten die verblijven op de verpleeg- en dialyse-afdeling in het Radboudumc, ondanks de coronamaatregelen, toch te kunnen verrassen met een attentie tijdens de Sinttijd en de Kerstdagen. Wegens omstandigheden kan de bekende zwarte/veeg Piet en Kerstman de verpleeg- en dialyse-afdeling niet bezoeken. Volgend jaar hoopt deze weer van de partij te zijn.



Het alom bekende kerstdiner voor de leden van de NVR kunnen we dit jaar niet door laten gaan. Dat had u al bedacht, want met de huidige regelgeving kan het niet, en een uitnodiging was anders al lang verstuurd. Als bestuur hebben wij voor alle leden een kerstattentie bedacht waarmee iedereen meerdere heerlijke momenten kan creëren. Wij hopen dat u veel plezier beleeft met dit geschenk.

*Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR*



## **Algemene Leden Vergadering NVR zaterdag 10 oktober 2020**

Normaliter vindt de ALV in maart / april plaats met een presentatie van een professional uit het Radboudumc. Omdat de ALV nodig is voor het bestuur om goedkeuring te krijgen voor het werk dat wordt verricht, werd deze ALV in oktober alsnog gehouden. Een ieder van u kon kiezen bij opgave om fysiek of via beeldbellen aanwezig te zijn. Door de stijging van de corona besmettingen is enkele dagen ervoor besloten om deze ALV alleen via beeldbellen te laten plaatsvinden. Alle deelnemers waren hiervan op de hoogte gesteld. Ik wil hierbij alle leden die hebben deelgenomen aan deze vergadering danken voor hun inbreng. Het was anders, om jullie niet fysiek te zien en te ontmoeten. Maar ook nu hebben wij van u alle input gehad, wat wij als bestuur zeer waarderen. Om het technisch mogelijk te maken dat alles goed ging, wil ik hiervoor in het bijzonder Frank en Nico Timmers bedanken. Zonder jullie was dit niet op zo'n korte termijn gelukt, want via beeld is toch even iets anders dan fysiek, chapeau hiervoor!

*Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR*

## **Ledenadministratie**

Ik wil graag uw aandacht vragen voor onze ledenadministratie. Zonder het doorgeven van wijzigingen kunnen wij niet garanderen dat alle informatie goed bij u terecht komt. Door de digitale wereld hebben wij hier soms minder vat op.




Wij proberen iedereen de nieuwsbrieven en uitnodigingen te sturen per e-mail of post. Met de post ontvangt u het twee maandelijks blad de Wisselwerking van de NVN op het adres dat geregistreerd staat. Van belang is dan dat uw juiste gegevens bij ons bekend zijn; zoals adres, telefoonnummer en evt. e-mailadres. Graag aandacht hiervoor. Anita van de Greef wil ik danken voor het aanpassen en up-to-date houden van onze ledenadministratie.

*Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR*

## **Deel opbrengst mondkapjes ten gunste van onze NVR**

De Firma Lagretto, leverancier op het gebied van bedrijfskleding en sportkleding, verkoopt ook mondkapjes. Het bedrijf heeft een aantrekkelijke actie, die geld oplevert voor onze vereniging.

Bij aankoop van ieder mondkapjes wordt 0.50 cent geschonken aan de NVR.



Hoe zijn de mondkapjes te bestellen?

- Ga naar de website: <https://www.deuniformenmaker.nl/pordelio/mondkapjes>
- Maak een keuze uit de getoonde mondkapjes (glitter of katoen).
- klik op de afbeelding van keuze "Winkel nu" aan.
- Vul het "winkelmandje".
- Plaats je bestelling en geef op het bestelformulier het woord **NIER** aan (in het vakje van naam dit toevoegen).

Dank aan Firma Lagretto.

Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR

### **Samen beslissen**

Bij nierfalen is het belangrijk gezamenlijk, patiënt en behandelaar, te bekijken welke behandelingsmogelijkheden er voor u zijn. Iedere persoon is anders en heeft een andere levensinvulling. Daarom is het belangrijk dat, wanneer je beslist over een behandeling, dit gezamenlijk te doen. Om dit goed te kunnen doen, dient elke nierpatiënt een goede voorlichting te krijgen over de mogelijkheden die er voor hem of haar zijn; en wat hierbij belangrijk is om te weten om tot een goede beslissing te komen. Om dit proces te verbeteren is er een project gestart: *Samen beslissen*.



Vanuit de NVR neemt bestuurslid Yvonne Cornelissen deel aan dit project bij de landelijke Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN). Helaas heeft door corona dit project vertraging opgelopen, maar ook hier wordt doorgewerkt. Op andere manieren heeft dit project toch de aandacht gekregen en komt er een uitrol. Het doel is om in de toekomst, waar nodig, een verbetering te laten plaatsvinden, zodat iedere patiënt met nierfalen zo goed mogelijk wordt geïnformeerd over alle vormen van mogelijke behandelingen. *Velen van u zijn al lang nierpatiënt en ondertussen ervaringsdeskundige geworden, omdat je als patiënt zoveel meemaakt. Mocht u zich willen inzetten voor dit project, dan kunt u een e-mail sturen en wordt er contact met u opgenomen.*

Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR

### **Gastonderwijs door vrijwilligers van de NVR**

#### *Student Meets Patient*

Kort geleden hebben enkele vaste vrijwilligers van onze vereniging via een beeldscherm tweedejaars studenten een inkijk gegeven in hoe het leven eruit ziet als je nierpatiënt bent. Dit was een waardevolle les, waarbij de studenten blij waren met alle informatie die zij hebben ontvangen van Annemarie Degen, Jolanda Krab en Theo Queis. Dank voor jullie inzet namens de NVR.



#### *Gastles Hoge School Arnhem Nijmegen (HAN)*


Jolanda Krab en Annemarie Degen hebben ook bij de HAN een gastles verzorgd voor studenten die een opleiding volgen voor OK-assistent en Anesthesie assistent. In verband met corona gebeurde dit voor de eerste keer digitaal en dit is goed gegaan. Dames, dank namens de NVR voor jullie inzet bij dit gastonderwijs, zodat het op deze manier toch door kon gaan.



Anja Nieuwenhoven – van Zoggel  
Voorzitter NVR

### **NVR-loket op de dialyseafdeling van 10.00 uur tot 16.00 uur**

Gedurende de coronacrisis wordt het NVR-loket op de dialyse-afdeling niet fysiek bemand. In plaats daarvan is ons nieuwe mobiele telefoonnummer **06-42432567** op de loketdagen wel direct bereikbaar tussen 10.00 en 16.00 uur.



*Oneven maanden* op de derde donderdag: januari, maart, mei, juli, september, november.


*Even maanden* op de tweede vrijdag: februari, april, juni, augustus, oktober, december. Op andere dagen kunt u het nummer bellen, maar is er niet altijd iemand die meteen kan opnemen. Spreek dan een bericht in en u wordt zeker terug gebeld.

Anja Nieuwenhoven-van Zoggel  
Voorzitter NVR

## Activiteiten en mededelingen

### **Groot onderzoek naar nierpatiënten met corona**

Bron: Nierstichting Nederland (NSN)




Nierpatiënten zijn extra vatbaar voor ernstige complicaties als ze het coronavirus oplopen. Direct na de start van de pandemie is een groep Nederlandse onderzoekers gestart met een groot Europees onderzoek (ERACODA). Doel is om meer te weten over de kansen en risico's voor nierpatiënten die positief testen op COVID-19, maar ook hoe hun herstel eruitziet en welke behandelwijzen gewenst resultaat opleveren. Dit onderzoek is van levensbelang voor nierpatiënten, zeker nu het aantal besmettingen weer toeneemt. De Nierstichting gaat fondsen werven om dit onderzoek mede mogelijk te maken.

Omdat er nog zo weinig bekend is over COVID-19, besloten de universitaire ziekenhuizen in Groningen, Nijmegen en Amsterdam structureel data te verzamelen. In maart startten zij met de opzet van een databank die inmiddels gegevens uit heel Europa bevat. Hoogleraar interne geneeskunde in het UMC Groningen, Ron Gansevoort, is projectleider van het onderzoek: *"Wat we in die allerdrukste periode zagen gebeuren was dat met name dialysepatiënten niet op de intensive care werden opgenomen. Het leek erop dat artsen dachten dat ze dat niet zouden overleven. Maar het is belangrijk om dit soort afwegingen te maken op basis van feiten in plaats van op vooroordelen en dat er een algemeen, onderbouwd beleid komt. Het is belangrijk dat niet iedereen voor zich bepaalt welke patiënt wel en welke niet opgenomen wordt op de intensive care. Door structureel gegevens te verzamelen kun je op een gegeven moment dit soort zaken onderzoeken en nagaan bij welke dialysepatiënten met een corona-infectie dit een realistische optie is. Uiteindelijk is het doel dat artsen betere aanknopingspunten voor de behandeling van deze specifieke groep patiënten krijgen."*


#### *Eerste resultaten*

De onderzoekers startten met het project op het moment dat er nog geen financiering was. Haast was immers geboden. Het onderzoek vindt plaats in Europees verband. Op die manier kunnen grotere aantallen patiënten bereikt worden en sneller wetenschappelijk betrouwbare uitspraken worden gedaan. Het idee is ontstaan in Nederland, maar inmiddels hebben al 200 verschillende artsen in 28 landen meegewerkt. De eerste resultaten laten zien dat de sterfte door COVID-19 onder dialyse- en transplantatie patiënten hoog is, zelfs hoger dan voor de bekende hoog risico patiënten, zoals patiënten met hartfalen of longziekten. Opmerkelijk is bovendien dat bij dialyse- en niertransplantatie patiënten de gewone risicofactoren voor overlijden er niet toe doen. Bij nierpatiënten maakt het niet uit of je man bent, of diabetes, hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten hebt. Die factoren moeten dus niet meegenomen worden om iemand wel of niet op een IC op te laten nemen.

#### *Trots*



Katja van Geffen is manager Zorg & Innovatie bij de Nierstichting: *"Het onderzoek is zeer relevant en daardoor van grote waarde. Het is belangrijk dat de impact van corona in Europees verband wordt onderzocht, maar we zijn er natuurlijk trots op dat Nederland een voortrekkersrol heeft. Omdat dit onderzoek niet was begroot, gaan we hiervoor extra*



fondsen werven. Specifiek om dit onderzoek mogelijk te maken. Dat doen we niet vaak, dus dat is voor ons ook bijzonder.”

#### Over ERACODA

ERACODA (de **E**uropean **R**enal **A**ssociation **C**ovid-19 **D**atabase) is een samenwerking tussen het UMC Groningen, Radboudumc Nijmegen, Amsterdam UMC en Nefrovisie. In dit Europese project worden gedetailleerde gegevens verzameld van mensen met een nierfunctievervangende behandeling (dialyse of transplantatie) die corona kregen. Er wordt informatie verzameld over veel verschillende patiëntkenmerken (zoals leeftijd, geslacht, soort nierziekte en medicatiegebruik), net als over COVID-19-kenmerken (symptomen als bloeddruk en temperatuur en laboratoriumresultaten). Aan elke patiënt wordt ook een score gegeven voor hoe fit of kwetsbaar iemand is. Deze score kan invloed hebben op de kans om opgenomen te worden in het ziekenhuis of op de intensive care. Tot slot onderzoekt ERACODA de impact van de huidige epidemie op de kwaliteit van leven van patiënten. Het onderzoek wordt financieel ondersteund door de Nierstichting, de Europese beroepsvereniging voor nierspecialisten (ERA-EDTA) en verschillende medische bedrijven. Kijk op [www.eracoda.org](http://www.eracoda.org) voor meer achtergrondinformatie over het onderzoek.



Nierstichting Nederland (NSN)

#### **Kiezen voor gezonde voeding**

Iets gemakkelijker bij Lidl, Dirk, Coop en Ekoplaza

Bron: Nierstichting Nederland (NSN), 13 oktober 2020

Veel van wat wij eten, komt via de supermarkt op ons bord. Daarmee hebben supermarkten de kans om bij te dragen aan een gezond voedingspatroon. Maar pakken zij die rol ook op?

Vandaag is het onderzoek Superlijst Gezondheid gepubliceerd. Het laat zien dat supermarkten veel meer kunnen doen om de gezonde keuze gemakkelijker te maken. Het onderzoek is gedaan door onderzoeksbureau Questionmark, in samenwerking met de Alliantie Voeding voor de Gezonde Generatie waar de Nierstichting onderdeel van is.

Ongezonde voeding is op dit moment na roken, de belangrijkste vermijdbare oorzaak waardoor mensen overlijden of op jongere leeftijd ziek worden. Een ongezond voedingspatroon leidt in veel gevallen tot ernstige gezondheidsproblemen en een verhoogde kans op (chronische) ziekten\* op volwassen leeftijd. Op dit moment eet en drinkt vrijwel niemand volledig gezond en heeft 1 op de 8 kinderen overgewicht. Ruim twee derde van ons dagelijkse eten komt uit de supermarkt. Supermarkten hebben daarmee een grote invloed op ons voedingspatroon.



De Superlijst vergelijkt wat acht Nederlandse supermarkten doen om hun klanten te ondersteunen bij het kiezen voor gezond eten en drinken.

#### *Welke supermarkten zijn goed bezig?*

Het onderzoek laat zien dat er grote verschillen zijn tussen de supermarktketens, ongeacht hun formule of marktaandeel. Lidl, Dirk, Coop en Ekoplaza lopen voorop; Albert Heijn, Jumbo, Aldi en Plus zijn minder ver. Over de gehele linie stimuleren supermarkten gezonde voeding nog te weinig en is er voor de hele sector nog veel te verbeteren:

- gemiddeld 82% van de aanbiedingen in reclamefolders is ongezond
- bij vrijwel alle kassa's liggen snoep en chocola voor het grijpen
- supermarkten hebben zichzelf geen duidelijk doel gesteld om minder ongezonde producten te verkopen







### *Supermarkten komen hun afspraken niet na*

In het Preventieakkoord Overgewicht (2018) hebben supermarkten toezeggingen gedaan op de Schijf van Vijf, maar Superlijst Gezondheid toont aan dat supermarkten te weinig doen om hun klanten gezond te laten eten. Een overvloed aan o.a. ongezonde, te zoute producten, die vaak voor het grijpen liggen.

De Superlijst Gezondheid zien wij als een nulmeting die inzichtelijk maakt dat er voor iedere supermarkt enorme kansen liggen om daadwerkelijk een gezonde supermarkt te worden.

\* Onder meer hart- en vaatziekten, diabetes type 2, chronische nierschade, kanker en spijsverteringsziekten

*Bericht via Nierstichting Nederland*

### **Magnesium lijkt vaatverkalking bij nierfalen te remmen**

Eindelijk effectief middel tegen verkalking van vaten?

Magnesium voorkomt vaatverkalking in cellen, muizen en zeer waarschijnlijk ook in mensen. Onderzoek in drie academische ziekenhuizen bij patiënten met chronisch nierfalen zal die vraag definitief gaan beantwoorden. Anique ter Braake, fysioloog in het Radboudumc, promoveert 18 september 2020 op het magnesiumonderzoek, dat ze in recordtijd van het laboratorium naar de patiënt wist te brengen.



Eén op de tien mensen in Nederland heeft last van chronische nierschade. In deze groep komt verkalking van bloedvaten vaak voor. Dit geeft hart- en vaatziekten, waardoor nierpatiënten vroegtijdig kunnen overlijden. Momenteel is er geen effectief middel dat vaatverkalking voorkómt of vertraagt.

#### *Opmerkelijk resultaat*

Anique ter Braake behandelde muizen met ernstige vaatverkalking met magnesium. Ter Braake: *"Het resultaat was opmerkelijk: het met magnesium verrijkte dieet voorkwam verkalking van de vaten volledig. De vorming van calcium-fosfaat-kristallen in de muizen werd geremd en de cellen in hun vaatwand waren gezonder. In het lab konden we vervolgens ook aantonen dat het magnesium de kristalvorming remt buiten de cel."*



#### *Muis is geen mens*

Maar een muis is geen mens. Dus moest worden uitgezocht of een behandeling met magnesium ook zou kunnen werken bij de mens. Fysioloog Jeroen de Baaij, die het onderzoek begeleidde: *"Daarvoor werden allereerst bloedmonsters verzameld van patiënten met chronisch nierfalen. Als we aan dat bloed magnesium toevoegden, zagen we dat er minder snel kristallen ontstonden. Juist die kristallen stimuleren de verkalking in de vaatwand. Opnieuw een bevestiging dat magnesium belangrijk kan zijn voor de behandeling."*



#### *Magnesium als medicijn*

In cellen, muizen, bloed; tot dusver zijn de resultaten telkens veelbelovend. *"Maar om te bepalen of magnesium inderdaad een effectieve behandeling tegen vaatverkalking bij chronisch nierfalen is, moeten we het middel ook daadwerkelijk testen in de mens"*, zegt hoogleraar fysiologie Joost Hoenderop. *"Daar zijn we onlangs ook al mee begonnen. Met steun van de Nierstichting behandelen we nu in het Radboudumc, het Amsterdam UMC en het UMCG Groningen patiënten met chronisch nierfalen met magnesium supplementen. We zijn erg benieuwd naar de resultaten die dat gaat opleveren."*

*Persbericht Radboudumc  
Nijmegen, 18 september 2020*



## **Nieuwbouw Radboudumc**

Veel patiënten komen momenteel minder vaak in het Radboudumc. Ik heb daarom kort geleden een foto gemaakt van de nieuwbouw van het ziekenhuis. Ik was verbaasd over hoe snel en hoe ver alles in de steigers stond. Uiteraard is er nog veel werk te verrichten voordat de nieuwbouw betrokken kan worden. Achter de schermen worden via de centrale Patiënten Advies Raad (PAR) van het Radboudumc, de PAR-ren van elke afdeling betrokken bij de ontwikkelingen. Hoe wordt het nieuwe poliplein ingericht? Hoe word je geïnformeerd of een spreekuur uitloopt of juist op tijd is? Op welke wijze vinden patiënten het meest prettig binnen geroepen te worden bij de specialist? Hoe kunnen we de privacy van de patiënt hierbij waarborgen? Allemaal zaken waarbij de patiënten worden betrokken. Denkt u nu, daar zou ik wel over mee willen denken en adviseren, dan kunt u zich aanmelden als vrijwilliger bij de NVR.

*Anja Nieuwenhoven-van Zoggel  
Voorzitter NVR*



## **Agenda 2021**

I.v.m. de coronacrisis zijn alle activiteiten voorlopig afgelast. Het bestuur is bezig met de organisatie van een activiteit, die past binnen de huidige coronamaatregelen. Binnenkort hoort u hier meer over.



*Het bestuur en de  
vrijwilligers van de NVR  
wensen u  
fijne kerstdagen en een  
goed 2021!*



## Colofon

### Volgende Nieuwsbrief

De planning is dat de volgende nieuwsbrief in de week van 15 februari 2021 verschijnt. Kopij hiervoor aanleveren uiterlijk maandag 1 februari 2021 via:

[redactie@nv-radboud.nl](mailto:redactie@nv-radboud.nl).

Kopij op papier kunt u inleveren bij het secretariaat van de dialyseafdeling.

### Nieuwsbrief voor patiënten en leden

Deze nieuwsbrief is een gezamenlijke uitgave van de Afdeling Nierziekten van het Radboudumc en de NVR Redactie: Hannie Findhammer en Jean-Pierre van Bergen.

[Jean-Pierre.vanbergen@radboudumc.nl](mailto:Jean-Pierre.vanbergen@radboudumc.nl)

### NVR-informatie

Adres:  
NVR, Radboudumc

605 Dialyse  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen  
Tel: 06 42432567

E-mail:  
[info@nv-radboud.nl](mailto:info@nv-radboud.nl)  
[lidmaatschap@nv-radboud.nl](mailto:lidmaatschap@nv-radboud.nl)

Voor aanmelden activiteiten:  
[aanmelden@nv-radboud.nl](mailto:aanmelden@nv-radboud.nl)

Bankrekeningnummer:  
NL13RABO0103207627  
ten name van  
Nierpatiënten-Vereniging  
Radboud

Bestuur:  
Mevrouw A.  
Nieuwenhoven-van  
Zoggel, voorzitter  
[voorzitter@nv-radboud.nl](mailto:voorzitter@nv-radboud.nl)

Heer E. Hendrikman,  
penningmeester  
[penningmeester@nv-radboud.nl](mailto:penningmeester@nv-radboud.nl)

Heer H. van Aalten,  
secretaris  
[secretaris@nv-radboud.nl](mailto:secretaris@nv-radboud.nl)

Mevrouw Y. Cornelissen,  
onderwijs en patiënten-  
participatie:  
[onderwijs-participatie@nv-radboud.nl](mailto:onderwijs-participatie@nv-radboud.nl)

Heer F. Timmers,  
algemeen bestuurslid  
[Frank.Timmers@nv-radboud.nl](mailto:Frank.Timmers@nv-radboud.nl)

Lidmaatschap:  
Het lidmaatschap van de NVR bedraagt € 23,00 per kalenderjaar. In het jaar van aanmelding is dit bedrag afhankelijk van het kwartaal waarin men zich aanmeldt. Leden van de NVR zijn tevens lid van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) en ontvangen het tweemaandelijks magazine *Wisselwerking*.

