

Natrium beperkt dieet

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is natrium?	3
Waarom is een natriumbeperkt dieet nodig?	3
Hoeveel natrium is het advies?	3
Voedingsmiddelen met veel natrium	3
Natriumbeperkt dieet: welke keuzes kunt u maken?	5
Etiketten	11
Recepten	13
Meer informatie	14
Uw vragen	14

Uw arts heeft u geadviseerd om een natriumbeperkt dieet te volgen. In deze folder vindt u uitleg over welke voedingsmiddelen wel en niet passen binnen een natriumbeperkt dieet.

■ **Wat is natrium?**

In bijna alle voedingsmiddelen zit van nature een beetje natrium. Natrium is een onderdeel van zout, zout bestaat namelijk uit natrium en chloride.

U helemaal zonder natrium voeden kan niet en hoeft ook niet. We spreken vaak over een zoutbeperkt dieet in plaats van een natriumbeperkt dieet.

■ **Waarom is een natriumbeperkt dieet nodig?**

Natrium speelt een belangrijke rol bij de vochthuishouding in ons lichaam. Teveel natrium zorgt voor een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Dit beschadigt uw hart, uw nieren en andere organen. Een natriumbeperving (ofte-wel minder zout) verlaagt de kans op een beroerte, hartaanval en nierschade. Een natriumbeperkt dieet is een belangrijk onderdeel van de behandeling van ziekten. Zoals hoge bloeddruk (hypertensie), hartfalen, nierziekten en bepaalde leverziekten zoals leververschromping (levercirrose).

■ **Hoeveel natrium is het advies?**

Het advies is om maximaal 2000-2400 milligram (mg) natrium per dag te gebruiken. Dit is maximaal 5 tot 6 gram zout per dag.

1 gram zout = 0,4 gram natrium (=400 mg natrium).

Uw lichaam heeft al genoeg aan 1 gram zout per dag.

De Nederlandse bevolking consumeert gemiddeld 7,5-10 gram zout per dag.

■ **Voedingsmiddelen met veel natrium**

Fabrikanten voegen aan veel voedingsmiddelen zout toe voor de smaak of voor de conserverende werking (zouten, pekelen). Daarnaast voegen we zelf vaak nog extra zout toe aan het eten: in de keuken of aan tafel.

In de volgende voedingsmiddelen zit veel natrium. Deze kunt u daarom beter niet/zo min mogelijk gebruiken.

Zout

Natrium zit in alle soorten zout. Zeezout, steenzout, Himalaya-, Bretons-, Keltisch- of Kruidenzout zijn allemaal natriumrijk en niet gezonder dan keukenzout.

Dieetzout

In dieetzout of mineraalzout is het natriumgehalte verminderd en deels vervangen door kalium en soms magnesium. Dieetzout heeft wel een andere smaak. Voorbeelden zijn Jozo vitaal, Lo Salt en Baleine. Bij een kaliumbeperkt dieet moet u oppassen met dieetzout. Heeft u een nierziekte of hartfalen? Overleg dan met uw diëtist of arts voordat u dieetzout gebruikt. Bedenk dat u met dieetzout nog steeds natrium toevoegt aan de maaltijd.

Kant en klare voedingsmiddelen

Bijna alle kant en klare, bewerkte producten bevatten veel zout en dus natrium. De fabrikant voegt deze toe voor de smaak en de conservering (ook door de slager en de bakker).

Smaakmakers

In smaakmakers, zoals sojasaus (ketjap), bouillonblokjes en bouillonpoeder, vissaus, mosterd, soeparoma (Maggi) enzovoort, zit erg veel natrium.

Kooktip

Bent u de enige in het gezin met een natriumbepert dieet? Dan kan dat lastig zijn met koken. Probeer gerechten zoveel mogelijk zonder zout te koken. Uw huisgenoten kunnen dan zout toevoegen op het bord. Aardappelen kunt u eventueel verpakken in aluminiumfolie en vervolgens gewoon meekoken.

■ Natriumbeperkt dieet: welke keuzes kunt u maken?

U kunt een natriumbeperkt dieet op verschillende manieren invullen. In het schema hieronder ziet u 2 voorbeelden.

voedingsmiddel	natriumbeperkt (voorbeeld 1)	natriumbeperkt (voorbeeld 2)
brood	gewoon	gewoon
brood/margarine	ongezouten	ongezouten
vleeswaren	gewoon/licht gezouten	licht gezouten/natriumbeperkt
kaas	gewoon/licht gezouten	licht gezouten/natriumbeperkt
melk(producten)	gewoon	gewoon
warme maaltijd	zonder zout beperkt	alleen het vlees met zout
snacks	natriumbeperkt	natriumbeperkt

Hieronder vindt u per voedingsmiddel extra uitleg en informatie.

Brood

U kunt gewoon brood eten wanneer u 4 sneetjes of minder per dag eet. Als u dagelijks 5 of meer sneetjes brood eet kunt u beter voor zoutarm brood kiezen, of (deels) voor andere zoutarme mogelijkheden. Zo kunt u natrium uitsparen voor beleg en de warme maaltijd.

Zoutarme mogelijkheden voor 1 sneetje brood:

- 1 snee natriumarm brood
- 25g havermout
- 25g brinta
- 25g muesli/cruetsli
- 2 crackers/beschuiten
- 2 knäckerbröd

Margarine, halvarine, roomboter

Ongezouten margarine, halvarine of roomboter kunt u gewoon eten. Op de verpakking staat of er zout aan is toegevoegd.

Kaas

In gewone kaas zit veel natrium. Het maakt niet uit of het gaat om jonge, jong belegen of oude kaas. In de supermarkt en/of kaaswinkel zijn wel kaassoorten met minder zout en natriumarme kaassoorten verkrijgbaar.

Voorbeelden van natriumarme kaassoorten (voor 1 boterham):

- hüttekäse
- roomkaas
- zuivelspread

Vleeswaren

De meeste vleeswaren bevatten zout (ze zijn bewerkt). Gebruik geen sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, rauwe ham, cervelaatworst, bacon, salami en corned beef.

Gebruik liever licht gezouten vleeswaren zoals fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet en rosbeef.

U kunt ook zelf natriumarm vleesbeleg maken, door bijvoorbeeld een restje ongezouten vlees van de warme maaltijd te gebruiken op brood.

Eieren

In eieren zit van nature weinig natrium. In plaats van zout kunt u kruiden of groenten op uw ei doen. Denk aan peterselie, peper, bieslook, ui, paprika en tomaat.

Overig beleg

Zoet beleg zoals jam, appelstroop, chocoladepasta, pindakaas, honing of suiker bevat weinig natrium. Andere mogelijkheden voor broodbeleg zijn groenten en fruit (aardbei, banaan, appel, tomaat en komkommer). Deze bevatten weinig natrium.

In sandwichspread of marmite zit wel veel natrium. Salades (beenham, ei, tonijn et cetera) voor op brood of toast zijn bewerkt en bevatten ook vaak veel zout.

Melk en melkproducten

Melk en melkproducten zoals yoghurt, vla, enzovoort, bevatten van nature natrium. Wanneer u dagelijks niet meer dan een halve liter melk / melkproducten gebruikt, is dit geen probleem.

Soep

Kant-en-klare soep bevat over het algemeen veel natrium, dit voegt de fabrikant toe. Voor soep gemaakt met een pakje/zakje of met bouillon (uit pot, van een blokje of met poeder) geldt hetzelfde, hier zit veel natrium in.

Soep is heel goed zelf natriumarm te maken, bijvoorbeeld door zelf bouillon te trekken of door natriumarme bouillonblokjes te gebruiken. Voeg dan ook geen zout of soeparoma toe (Maggi).

Vlees en gevogelte

Vlees en gevogelte bevatten van nature weinig natrium.

Alle kant-en-klare (bewerkte) vleesproducten zoals rookworst, hamburgers, slavnken, rundervinken, gemarineerd en gepaneerd vlees bevatten veel natrium.

Kies voor naturel, onbewerkt vlees of gevogelte. Bereid dit zonder zout. U kunt het vlees of gevogelte op smaak brengen door gebruik van kruiden en specerijen, door een uitje of knoflook mee te bakken of braden of door gebruik te maken van natriumarme smaakmakers (zie kopje smaakmakers).

De smaak van vlees komt vaak goed tot zijn recht door het te grillen, te braden in een braadzak of klaar te maken in een tajine of römertopf.

Vis

Verse vis en vis uit de diepvries bevatten weinig natrium. U kunt deze op smaak maken met kruiden en specerijen.

Kant-en-klare visproducten (bewerkte vis) uit de diepvries, zoals vissticks, bevatten veel natrium. Ook ingelegde vis (haring), gerookte vis (zalm, paling), gemarineerde vis en vis in blik bevatten veel natrium.

Jus

Als u bij het bereiden van het vlees geen zout gebruikt, bevat de jus ook weinig natrium. Kant-en-klare juspoeders bevatten veel natrium. Gebruik deze liever niet.

Tips voor smaakvolle jus

- bak een gesnipperd uitje of een teentje knoflook mee
- laat verse kruiden, zoals een takje lavas (maggiplant), selderij of peterselie of een kruidenbultje meetrekken: dit verhoogt de smaak
- voeg een scheutje wijn toe (dit geeft weer een andere smaak)
- bind de jus met maïzena, aardappelmeel of bloem
- van stoofvlees krijgt u lekkere jus. Als u hier wat meer van maakt, heeft u wat achter de hand. Jus is enkele weken houdbaar in de vriezer

Aardappelen en vervangingen

Aardappelen, rijst, couscous en pasta bevatten weinig natrium, mits er geen zout wordt toegevoegd aan het kookvocht.

Groenten

In verse groenten zit van nature weinig natrium. Aan diepgevroren groenten is geen zout toegevoegd.

Een uitzondering zijn groenten a la crème of rode kool met appel (dit is bewerkt). Aan groenten in blik of glas kan zout toegevoegd zijn. Bekijk daarom altijd het etiket als u dit gebruikt. In zuurkool zit veel natrium. Ook wanneer u de zuurkool afspoelt, blijft er nog veel zout achter. Er is ook natriumarme zuurkool en natriumarme groenten in pot of blik te koop.

Fruit

Vers fruit, gedroogd fruit en fruit uit blik bevatten weinig natrium.

Smaakmakers

Er zijn veel producten waarmee u gerechten op smaak kunt brengen. Let op: een aantal van deze smaakmakers bevat natrium.

gebruik onderstaande smaakmakers liever niet, ze bevatten veel natrium	deze smaakmakers kunt u wel gebruiken
<ul style="list-style-type: none">• aromaat• kant-en-klare bouillon in pot, bouillonblokjes, bouillonpoeder• cajunkruiden• kruidenmixen voor vlees en vis• juspoeder en jusblokjes• ketjap (ook de zoete soorten)• kruidenbotermixen• kruidenzout• maggi• mosterd• sambal• soeparoma• tacokruiden• vleeskruiden	<ul style="list-style-type: none">• azijn (alle soorten);• suiker• citroensap• citroengras• gember• knoflook• kruidenbultje• sesamzaad• maanzaad• pijnboompitten• ui• alle verse en gedroogde tuinkruiden zoals basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, koriander, lavas (maggiplant), oregano, peterselie, rozemarijn, salie, selderij en tijm• specerijen zoals kaneel, komijn, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, chilipeper en cayennepeper
<p>van sommige van deze producten is wel een natriumarme variant te koop in de winkel. Vaak zijn deze op smaak gebracht met kaliumzout</p>	

Kruidenmixen

Kant-en-klare kruidenmixen bestaan vaak voor een groot deel uit zout. Ze zijn ook makkelijk zelf te maken. Hieronder ziet u een paar recepten. Meng alle kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten potje.

Er zijn in de supermarkt ook kruidenmixen zonder toegevoegd zout verkrijgbaar.

Mexicaanse mix <ul style="list-style-type: none">• 1 theelepel chilipoeder• 1 theelepel djinten• ½ theelepel paprikapoeder• ½ theelepel fijngestampte gedroogde rode pepertjes• ½ theelepel uienpoeder• ½ theelepel knoflookpoeder	algemene mix <ul style="list-style-type: none">• 1 eetlepel paprikapoeder• 1 theelepel gemalen peper• 1 theelepel uienpoeder• 1 theelepel knoflookpoeder• 1 theelepel mosterdpoeder• 1 theelepel nootmuskaat• 1 theelepel gemalen ketoumbar
Italiaanse mix <ul style="list-style-type: none">• 1 theelepel oregano• ½ theelepel knoflookpoeder• ½ theelepel uienpoeder• ½ theelepel basilicum• ½ theelepel gedroogde peterselie	kruidige pepermix <ul style="list-style-type: none">• 3 theelepels gemalen peper• 1 theelepel gemalen tijm• 1 theelepel paprikapoeder• ½ theelepel knoflookpoeder• ½ theelepel uienpoeder
Indiase kruidenmix <ul style="list-style-type: none">• 1 theelepel gemalen kardamon• 1 theelepel gemalen djinten• 1 theelepel kerriepoeder• ½ theelepel kaneelpoeder• ½ theelepel gemalen ketoumbar• ½ theelepel nootmuskaat• ½ theelepel kruidnagelgruis	

Dranken

De meeste dranken kunt u onbeperkt drinken (tenzij u een vochtbeperking heeft), met uitzondering van melk en melkproducten (zie kopje melk en melkproducten).

Water, koffie en thee

Water, koffie en thee bevatten nauwelijks natrium. Dat geldt ook voor de meeste soorten mineraalwater en bronwater. Er zijn een paar uitzonderingen: in de merken Appolinaris en Vichy zit wel veel natrium.

Sap en frisdrank

In vruchtensappen en frisdrank zit geen of nauwelijks natrium. Kant-en-klare tomatensap en groentesap bevatten wel natrium, maar er zijn ook natriumarme soorten verkrijgbaar.

Tussendoortjes

In zoete tussendoortjes zit meestal minder natrium dan in hartige tussendoortjes. Voor zoete tussendoortjes gelden dan ook geen beperkingen. Hartige snacks zoals chips, zoutjes, gezouten noten en pinda's, bitterballen, kroket, frikadel, nasi- en bamischijven passen niet in een natriumbeperkt dieet. Kies voor zoutloze chips of ongezouten noten of pinda's.

Pas op met drop

U kunt beter geen drop gebruiken. Behalve zout bevat drop ook glycyrrhizine. Deze stof kan ook een bloeddrukverhogende werking hebben. Het komt voor in alle dropsoorten: zoete en zoute drop, laurierdrop en Engelse drop.

■ Etiketten

Fabrikanten zijn verplicht om op voorverpakte producten de hoeveelheid zout per 100 gram of 100 milliliter te vermelden. Soms vermelden zij dit ook per portie. Voor niet voorverpakte producten (bijvoorbeeld kaas van het mes) geldt deze verplichting niet.

Bij het beoordelen van een product op de hoeveelheid zout, is het van belang dit af te wegen tegen hoe groot uw portie is.

Voorbeeld etiket voorverpakt product

Voedingswaarde per 100 g	
energie _____	99 kJ / 24 kcal
vetten _____	0,5 g
waarvan verzadigde vetzuren _____	0 g
enkelvoudig onverzadigde vetzuren _____	0,3 g
meervoudig onverzadigde vetzuren _____	0,2 g
koolhydraten _____	3,5 g
waarvan suikers _____	3,5 g
vezels _____	0,5 g
eiwitten _____	1,0 g
zout* _____	0,1 g
* zout is enkel afkomstig uit natuurlijk voorkomend natrium.	

Andere aanduidingen op het etiket

Er zijn producten die zonder zout of met minder zout zijn bereid. Dit staat dan als volgt op de verpakking:

- geen zout toegevoegd
- ongezouten
- bereid zonder zout
- gefabriceerd zonder zout
- zonder toevoeging van zout
- minder zout

‘Minder zout’ betekent dat het product 33% minder zout bevat dan het vergelijkbare product. Het is afhankelijk van hoe u uw dieet invult of u deze producten kunt gebruiken.

Het kan ook zijn dat een product wel past in een natriumarm dieet, maar dat er op het etiket geen informatie over het zoutgebruik of het zout- en/ of natriumgehalte staat. Dit staat dan als volgt op het etiket:

- voor natriumarm dieet
- voor natriumbepikt dieet

■ Recepten

Groentebouillon (voor 1 liter)

- 1 ui
- 1 prei
- 1 wortel
- 2 stengels bleekselderij of een stuk
- knolselderij
- 4 peperkorrels
- 1 laurierblad
- verse kruiden zoals peterselie, selderij, lavas (maggiplant), tijm

Maak de groente schoon en snijd het klein. Kneus de peperkorrels. Doe alles in een pan en voeg 1 liter water toe. Breng dit aan de kook en laat het een uur zacht trekken. Zeef de bouillon. Laat eventueel 200 gram runderpoulet meetrokken. Reken dan op 3 uur bereidingstijd.

Rode pastasaus

- 1 sjalotje
- 400 ml natriumarme bouillon
- 500 gram tomaten of tomatenpuree (zonder toevoeging van zout)
- scheutje room
- scheutje olijfolie
- 1 knoflookteentje
- 1 theelepel basilicum
- snufje cayennepeper

Pers het knoflookteentje en snipper het sjalotje. Fruit het sjalotje en de knoflook in de olie. Snij de tomaten in kleine stukjes en voeg deze toe aan het sjalotje. Voeg de bouillon en de kruiden toe en breng dit geheel aan de kook. De room toevoegen en laat de saus 30 minuten zachtjes koken. Tussendoor even roeren.

Champignonsaus

- 150 gram (kastanje)champignons
- stukje ui of 1 sjalotje
- 10 gram margarine
- peper
- mespunt tijm
- 1½ dl (groente)bouillon zonder zout
- 1 eetlepel bloem
- 1 dl melk
- 2 takjes peterselie

Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Snijd het stukje ui klein. Fruit de ui in de margarine glazig. Bak de champignons met wat peper en tijm kort mee. Voeg de bouillon toe en breng dit aan de kook. Roer de bloem met de melk tot een glad papje. Kook de saus nog 2 minuten. Was de peterselie en knip het klein. Roer de peterselie door de saus.

■ Meer informatie

- www.nieren.nl voor geschikte recepten en adviezen over het op smaak brengen van de maaltijd zonder zout. Ook vindt je hier een overzicht van veel gebruikte soorten eten en drinken en de hoeveelheid zout die hier in zit
- www.nierstichting.nl/zoutmeter om te testen hoeveel zout je eet
- www.zoutbeperkt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl
- www.nosalt.nl

■ Uw vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over uw dieetbehandeling? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 - 548 3552
U kunt uw vraag ook mailen naar: dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- locatie Den Helder: Telefoonnummer 0223 - 69 6329
U kunt uw vraag ook mailen naar dietetiek-denhelder@nwz.nl

■ Notices

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie diëtetiek
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 310597

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl