

Afdeling Diëtetiek

ZOUTBEPERKT DIEET



U heeft het advies gekregen om een zoutbeperkt dieet te volgen. In deze folder leest u wat zout in het lichaam doet en waarom u zoutbeperkt moet eten. Ook krijgt u informatie over hoe u lekker en smakelijk kunt eten met minder zout. Achterin de folder staan enkele lekkere recepten met weinig zout.

Lees deze folder goed door.

HOEVEEL ZOUT HEEFT EEN MENS NODIG?

De chemische naam voor zout is natriumchloride (NaCl). Natrium is een onderdeel van zout. In 1000 milligram (1 gram) zout zit 400 milligram natrium. Natrium komt van nature in het lichaam voor. Het is onmisbaar. Natrium regelt onder andere de hoeveelheid water in het lichaam. Het lichaam heeft 1 tot 3 gram zout (400 tot 1200 mg natrium) per dag nodig. In Nederland eten we ongeveer 9 tot 12 gram zout (3600 tot 4800 mg natrium) per dag. Dit is dus veel meer dan we nodig hebben.

WAAROM KRIJGT U EEN ZOUTBEPERKT DIEET?

Uw lichaam kan het zout uit voeding niet goed verwerken. Hierdoor kunt u een hoge bloeddruk krijgen en vocht vasthouden. Dit is niet goed voor uw hart en nieren. Daarom is het nodig dat u minder zout gaat gebruiken.

ZOUT IN VOEDINGSMIDDELEN

Alle voedingsmiddelen bevatten van nature een klein beetje zout. Daarnaast wordt zout gebruikt om voedsel extra smaak te geven. Ook voedselproducenten voegen zout toe aan producten om de smaak te verbeteren. In plaats van zout wordt soms bouillonpoeder gebruikt, waar ook veel zout in zit.

HOEVEEL ZOUT MAG U ETEN PER DAG?

U heeft een hoge bloeddruk of u houdt vocht vast. Dan is het nodig dat u minder zout gaat gebruiken. U moet het zout in uw voeding beperken tot 5 à 6 gram per dag.

GEZONDE VOEDING

Ook als u een zoutbeperkt dieet volgt, is het belangrijk gezond en gevarieerd te eten. Dit is nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft om in goede conditie te komen of te blijven.

In **bijlage 1** ziet u hoeveel u van de verschillende voedingsmiddelen per dag mag nemen (aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag).

HET ADVIES VAN UW DIËTIST

De diëtist bespreekt met u uw dieet. Het kan zijn dat uw dieet anders is dan de adviezen in deze brochure. Als dit zo is, moet u altijd de adviezen van de diëtist opvolgen. In deze folder staan de algemene uitgangspunten voor een zoutbeperkt dieet.

DIT ZIJN DE BASISREGELS VOOR EEN ZOUTBEPERKT DIEET:

- Gebruik geen zout bij het koken. In **bijlage 3** vindt u recepten van een aantal basisgerechten zonder zout.
- Gebruik ook tijdens het eten geen zout.
- Gebruik zo min mogelijk producten die veel zout bevatten.

OP ETIKETTEN STAAT VEEL INFORMATIE

Op het etiket van voorverpakte producten die u in de winkel koopt, staat hoeveel zout erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met een laag zoutgehalte.

- *Zoutloos = geschikt*

Als op het etiket staat dat het product zoutloos is, dan zit er ook geen zout in. Dit is in Nederland wettelijk vastgelegd. Ook als op het etiket staat 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout', 'gefabriceerd zonder zout', 'zonder toegevoegd zout' of 'zonder toevoeging van zout', weet u zeker dat het product zonder zout is bereid.

- *'Laag natriumgehalte' of 'Laag zoutgehalte' = meestal niet geschikt*

Als op het etiket staat 'laag natriumgehalte' of 'laag zoutgehalte', dan bevat het product minder dan 40 milligram natrium per 100 gram of per 100 milliliter. Er kunnen dan nog wel andere ingrediënten in het product zitten die zout bevatten, zoals bouillonpoeder. In dat geval is het product niet geschikt voor een zoutbeperkt dieet. Als er 'laag natriumgehalte' of 'laag zoutgehalte' op het etiket staat, moet u controleren of er geen andere ingrediënten met zout zijn gebruikt. Als u twijfelt of een voedingsmiddel geschikt voor u is, kunt u dit altijd met uw diëtist overleggen.

WEL ETEN: VERSE EN ONBEWERKTE PRODUCTEN

In verse en onbewerkte voedingsmiddelen zit weinig zout. ‘Onbewerkt’ wil zeggen ongekookt, niet gemarineerd, zonder dressing of niet verwerkt in een kant-en-klare salade. Onbewerkte groente, fruit, aardappelen, rijst, pasta, vlees, kip, kalkoen en vis kunt u prima gebruiken in uw dieet. Ook brood, melk en melkproducten zoals yoghurt en zure room kunt u gewoon blijven gebruiken.

KRUIDEN EN SPECERIJEN GEVEN SMAAK

U kunt kleur, geur en smaak aan het eten geven met kruiden en specerijen. Dit wordt extra belangrijk als u geen zout meer gebruikt. U kunt de kruiden vers gebruiken, gedroogd of uit de diepvries. Geschikte kruiden zijn: basilicum, bieslook, foelie, gember(poeder), koriander, kerrie, knoflook (poeder), kruidnagel, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, peterselie, tijm, enzovoort.

KANT-EN-KLARE KRUIDENMIXEN MET ZOUT ZIJN NIET GESCHIKT

De meeste kant-en-klare kruidenmixen bevatten zout en zijn daarom niet geschikt voor het zoutbeperkte dieet. Er zijn wel kant-en-klare kruidenmixen te koop zonder toegevoegd zout, maar u kunt ook heel gemakkelijk zelf een lekkere kruidenmix maken (**zie bijlage 2**).

KIES VOEDINGSMIDDELEN MET MINDER ZOUT

Kaas met minder zout

Kaas bevat veel zout, dit geldt voor jonge, belegen en oude kaas. Kies daarom voor kaas met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, IJsselkaas, Emmentaler en Gruyère. Deze soorten bevatten 25 tot 35 procent minder zout dan ‘gewone’ kaas. Er zijn ook kaassoorten die minder zout én minder vet bevatten, zoals Milner en Westlite 30+, Maaslander light en Kees kaas.

Lichtgezouten vleeswaren

Sommige vleeswaren bevatten minder zout dan andere. Voorbeelden van minder zoute vleeswaren zijn filet americain, rosbeef, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet. U kunt ook zelf vlees bakken of braden (zonder zout), dit in dunne plakjes snijden als het koud is en het als broodbeleg gebruiken.

Ongezouten broodsmearsel

Gebruik bij voorkeur ongezouten broodsmearsel. Zo kunt u kiezen voor ongezouten halvarine, margarine, enzovoort.

Zoutsoorten

U kunt het beste wennen aan eten zonder zout. Dieetzout en halvazout bevatten minder natrium dan keukenzout. Het natrium in deze zouten is deels vervangen door kalium. Als u nierfunctiestoornissen of plastabletten gebruikt, is het gebruik van dieet- of halvazout niet altijd geschikt. Overleg daarom eerst met uw diëtist of arts.

Zeezout, aromazout en kruidenzout, zoals selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon zout. Deze zoutsoorten passen niet in een zout-beperkt dieet.

WAT KUNT U BETER NIET OF ZO MIN MOGELIJK ETEN?

De volgende producten bevatten altijd veel zout. Deze kunt u dus beter niet of zo min mogelijk eten:

- kant-en-klare of gedroogde soep
- bouillon, zowel blokjes als poeder
- gemarineerd, gekruid, gerookt of gepaneerd vlees en vleesproducten
- gemarineerde, gekruide, gerookte of gepaneerde kip of kipproducten
- gemarineerde, gekruide, gerookte of gepaneerde kalkoen of kalkoenproducten
- gemarineerde, gekruide, gerookte of gepaneerde vis
- zure haring, zoute haring, vis uit blik of glas
- schaal- en schelpdieren. Deze bevatten van nature veel zout
- groenten uit blik en glas, en diepvriesgroente à la crème
- houdbare snijbonen, houdbare rode kool en (houdbare) zuurkool
- kant-en-klare maaltijden en gerechten
- kant-en-klare aardappelproducten, zoals aardappelpuree uit een zakje en aardappelkroketten
- mixen voor gerechten, zoals voor bami, nasi, macaroni, kip Tandoori en chili con carne
- smaakmakers met zout, zoals ketjap (zowel zoete als zoute), ketchup, maggi
- strooiaroma, kant-en-klare kruidenmixen, juspoeder, justabletten, sauzen, vetsin
- hartige snacks zoals frikadellen, kroketten, pizza's, saucijzenbroodjes, chips, zoute pinda's
- augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- tomaten- en groentesap.

Drop en zouthout

In drop, zoethout en zoethoutthee zit zoethoutwortelextract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en wordt daarom afgeraden in het zoutbeperkte dieet. Zoethout komt voor in alle dropsoorten, (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles zoals Pottertjes en Wybertjes. Zoethoutwortelextract zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken.

TIPS OM SMAKELIJK TE ETEN MET MINDER ZOUT

Lekker op brood

- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, aardbei, kiwi, banaan, ster- en tuinkers, eventueel gecombineerd met roomkaas, licht gezouten of natriumarme kaas of vleeswaren.
- In plakjes gesneden vlees dat over is van de warme maaltijd en is bereid zonder zout.
- Zelf gebakken gehakt, op smaak gebracht met kerrie, paprikapoeder en/of knoflook, rode peper, ui, tomaat en paprika.
- Zelfgemaakte spread van groente- en/of fruit(combinaties).
- Een ei (zonder zout): gekookt, gebakken of als roerei.
- Kwark met jam of (verse) kruiden.

Voor de variatie kunt u van boterhammen ook tosti's maken.

Zo geeft u meer smaak aan de warme maaltijd

- Kook aardappelen en groente met weinig water. Of stoom de aardappelen en/of groenten (in een stoomoven). Zo blijft de smaak beter behouden. Kook de groente bovendien zo kort mogelijk.
- Roerbak groenten.
- Bak aardappelen, rijst.
- Maak gebruik van uien, sjalotten, tomaten, champignons, paprika, radijs, (rode) peper, knoflook, enzovoort.
- Voeg eventueel citroensap, honing of suiker toe.
- Experimenteer met kruiden en zelfgemaakte kruidenmengsels (zie bijlage 2) of maak gebruik van een kruidenkookboek.
- Maak gebruik van marinades zonder zout.

Gezonde tussendoortjes

- ongezouten noten of pinda's
- studentenhaver
- dadels, gedroogde vijgen en rozijnen
- rauwkost, zoals bleekselderij, tomaten, komkommer, paprika, radijsjes en worteltjes
- ongezouten popcorn
- blokje licht gezouten (of natriumarme) kaas met bijvoorbeeld een druif of een partje mandarijn
- gevuld ei: maak de vulling door het eigeel te prakken met ongezouten (dieet) margarine of boter en kruiden of specerijen.

BUITEN DE DEUR ETEN

- In een restaurant kunt u op de menukaart bekijken wat binnen uw dieet past. U kunt ook vragen of de keuken gerechten zonder zout kan klaarmaken. Het kan handig zijn om van tevoren even te bellen, zodat het restaurant rekening kan houden met uw komst.
- Bent u uitgenodigd voor een etentje of een feestje? Dan kan het handig zijn om de gastheer of gastvrouw van tevoren te informeren over uw dieet. U kunt alvast enkele tips te geven.

MEER INFORMATIE

- **Voedingscentrum** (www.voedingscentrum.nl),
In de webshop van het Voedingscentrum kunt u 'De eettabel' kopen. Dit is een boekje met informatie over de voedingswaarde van meer dan 2200 producten. Ook het zoutgehalte van deze producten is opgenomen. Of bel tijdens kantooruren naar 📞 070-3068888.
- **Kies Ik Gezond app.** Met deze app kunt u de barcode van producten scannen en zien hoeveel zout, koolhydraten, enzovoort erin zit. De 'Kies Ik gezond app' is van het Voedingscentrum.
- **www.hartstichting.nl**
- **www.nierstichting.nl/zoutmeter/**
Hier kunt u testen hoeveel zout u dagelijks eet.
- **www.dieetook.nl** Hier kunt u online zoutbepaalde producten kopen.
- **www.nvdietist.nl**
- **www.smakelijketenzonderzout.nl/** www.nosalt.nl

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. De diëtisten van de afdeling Diëtetiek geven u graag meer informatie.

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-674285

@ diëtist@zrt.nl.

BIJLAGE 1:

richtlijnen basisvoeding Voedingscentrum

Het Voedingscentrum heeft uitgerekend hoeveel voedingsstoffen u per dag nodig heeft. In de tabel zijn de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen.

	19 - 50 jaar Mannen / vrouwen	51 - 69 jaar Mannen / vrouwen	vanaf 70 jaar Mannen / vrouwen
Groente	250 gram (5 groentelepels)	250 gram (5 groentelepels)	250 gram (5 groentelepels)
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood	6-8 / 4-5 sneetjes	6-7 3-4 sneetjes	4-6 / 3-4 sneetjes
Aardappelen (of opscheplepels rijst, pasta, peulvruchten)	200-250 gram 4-5 aardappelen	200 150-200 gram 4/3-4 aard- appelen	200/ 150 gram 4/3 aardappelen
Zuivel	2-3 porties	3/ 3-4 porties	4 porties
Kaas	40 gram kaas (2 plakken)	40 gram kaas (2 plakken)	40 gram kaas (2 plakken)
Vlees(waren)*, vis, kip, ei of vleesvervangers	100 gram	100 gram	100 gram
Halvarine, margarine, vloeibaar bak- en braadproduct/ olie	65/40gram	65/40gram	40/35gram
Dranken (inclusief melk)	1,5- 2 liter	1,5- 2 liter	1,5- 2 liter

*Gebruik niet meer dan 500 gram (rood) vlees per week.
Varieer met vis, eieren, noten en peulvruchten.

BIJLAGE 2:

recepten voor kruidenmixen

U kunt kruiden, specerijen of kant-en-klare mengsels kopen in de supermarkt of op de markt. Op de markt kunt u soms ook kruiden en specerijenmengsels laten samenstellen. De kruidenmixen geven smaak aan vlees, vis, rijst- en deegwarengerechten, soepen en sauzen. Natuurlijk kunt u het ook zelf doen. U heeft dan een lekkere kruidenmix, zonder zout. Meng alle kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten potje.

Eetlepel = eetl.

Theelepel = theel.

KRUIDIGE PEPERMIX

3 eetl. (vers) gemalen peper

1 theel. gemalen tijm

1 theel. paprikapoeder

½ theel. knoflookpoeder

½ theelepel uienpoeder

ALGEMENE MIX

1 eetl. paprikapoeder

1 theel. mosterdpoeder

1 theel.
(vers) gemalen peper

1 theel.
gemalen ketoembar

1 theel. uienpoeder

1 theel. nootmuskaat

1 theel. knoflookpoeder

MEXICAANSE MIX

1 theel. chilipoeder

1 theel. djinten

½ theel. paprikapoeder

½ theel.
fijngestampte rode pepertjes

¼ theel. knoflookpoeder

¼ theel. uienpoeder

INDIASE KRUIDENMIX

1 theel.
gemalen kardemon

½ theel.
gemalen ketoembar

1 theel.
gemalen djinten

¼ theel. nootmuskaat

1 theel. kerriepoeder

¼ theel. kruidnagelgruis

½ theel. kaneel

RAS-EL-HANOUT

(Noord Afrikaanse mix)*

1 eetl. kaneel

2 theel. gemalen zwarte peper

2 theel. gemberpoeder

2 theel. gemalen kurkuma (geelwortel)

¼ theel. gemalen nootmuskaat

*** Lekker bij lamsvlees**

ITALIAANSE MIX

1 theel. oregano

½ theel. knoflookpoeder

½ theel. uienpoeder

¼ theel. basilicum

½ theel. gedroogde peterselie

BIJLAGE 3: RECEPTEN

VLEESBOUILLON (VOOR 1 LITER)

U heeft nodig

- 200 g runderpoulet
- 1 stukje ui
- peterselie, selderij, tijm, foelie, laurier, peperkorrels
- 1 mergpijpje
- 1 wortel
- 1 liter water

Bereiden

- Zet het vlees, het mergpijpje, de in stukken gesneden ui en wortel, de kruiden en specerijen op met 1 liter koud water.
- Breng dit langzaam aan de kook en laat de bouillon 2,5 tot 3 uur trekken.
- Zeef de bouillon door een vochtige doek en vul de bouillon weer aan tot er 1 liter in de pan zit.

Deze bouillon kunt u als basis gebruiken voor andere soepen.

Voeg bijvoorbeeld vermicelli en soepgroenten toe, of champignons en room.

NATRIUMARME MARINADE (VOOR HET MARINEREN VAN VLEES OF KIP)

U heeft nodig

- 100 ml wijn- of kruidenazijn (of half water, half azijn)
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 laurierblad
- ca. 5 geplette peperkorrels
- 1 knoflookteentje (fijngesneden of geperst)
- 1 grof gesnipperde ui
- 1/2 theelepel tijm
- 2 eetlepels olie
- 2 kruidnagels
- 2 takjes peterselie of selderij

Bereiden

Meng alle ingrediënten en voeg (kleingesneden) vlees of kip toe. Dek de schaal af en zet hem op een koele plaats. Laat de marinade minimaal een uur intrekken.

NATRIUMARME SAMBAL GORENG

U heeft nodig

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel laos
- 2 eetlepels olie
- 100 gram Spaanse pepers
- 1/2 theelepel djahé
- 1/2 theelepel koenjit
- 1/2 theelepel djinten
- 50 gram (dieet)margarine

Bereiden

- Snijd de uien en de pepers zeer klein.
- Bak ze in twee eetlepels olie en voeg een klein beetje water toe om ze gaar te laten worden (het water verdampt weer).
- Voeg de kruiden en de uitgeperste knoflook toe.
- Haal van het vuur.
- Roer de (dieet)margarine door het mengsel wanneer de uien en pepers bijna gaar zijn en enigszins afgekoeld.
- Maak een klein jampotje goed schoon met heet sodawater en schep het afgekoelde sambalmengsel erin.
- Sluit het potje goed af en bewaar de sambal in de koelkast.
- Om te voorkomen dat er een schimmellaagje op de sambal komt, kan de sambal afgedekt worden met een laagje olie. Voor gebruik giet u dan eerst de olie eraf; na gebruik de olie weer toevoegen.

NATRIUMARME ZUURKOOL

U heeft nodig

- 500 gram witte kool
- 100 ml water
- 5 peperkorrels
- 100 ml azijn
- 5 jeneverbessen
- vers gemalen peper

Bereiden

- Snijd de kool fijn.
- Breng het water met de azijn aan de kook.
- Voeg de kruiden en de kool toe en laat alles ongeveer vijf minuten koken.
- Laat de kool met water en azijn afkoelen.
- Druk de kool stevig aan en zet de kool in de koelkast.
- U kunt de zuurkool na 24 uur gebruiken, het is lekkerder om een dag of drie te wachten. Voor een zachtere smaak gebruikt u wittewijnazijn in plaats van gewone azijn. Wilt u juist een pittiger smaak? Gebruik dan kruidenazijn.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

