

Diëtetiek

Richtlijnen voor een zoutbeperkt (licht natriumarm) dieet

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



U heeft van de arts of diëtist het advies gekregen om de hoeveelheid zout in uw eten te beperken. Dit kan noodzakelijk zijn wanneer uw lichaam onnodig vocht vasthoudt. Aan een zoutbeperkt dieet moet u wennen. In deze folder vindt u richtlijnen en praktische tips om de voeding smakelijker te maken.

Uw lichaam heeft voedsel nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding is vooral ook genieten van eten: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan voeding echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de voeding aan te passen. Bijvoorbeeld in het geval van:

- Een hoge bloeddruk
- Oedeem (vocht vasthouden)
- Hart en vaatziekten (waaronder hartfalen)
- Een verminderde nierfunctie (de nieren werken minder goed)

Zout (NaCl)

Zout bestaat uit natrium (Na) en chloride (Cl). Natrium is het deel van het zout dat vocht vasthoudt in het lichaam. Zout komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen en wordt vaak toegevoegd bij bereiding van de maaltijd. Ook wordt door fabrikanten, bakkers en slaggers zout toegevoegd om producten meer smaak te geven. Naast een zoutbeperkt dieet kan ook een vochtbeperking worden geadviseerd. De verpleegkundige of diëtist kan u hierover meer informatie geven.

Algemene richtlijnen

Een gemiddeld persoon eet 9 á 10 gram zout per dag, terwijl het lichaam slechts 1 tot 3 gram nodig heeft. Bij een zoutbeperkt dieet is het advies om maximaal 6 gram per dag te gebruiken.

We vragen u hierbij de volgende richtlijnen aan te houden:

Brood	alle soorten
Smeersel	ongezouten halvarine, margarine en roomboter
Vleeswaren	lichtgezouten of ongezouten
Kaas	lichtgezouten of ongezouten
Zoet beleg	alle soorten
Melk- en melkproducten	alle soorten
Warme maaltijd	kies onbewerkte producten, bereiden zonder zout
Snacks en tussendoortjes	zoutarm/zonder zout/ongezouten
Dranken	alle soorten met uitzondering van bronwater van het merk Appolinaris en bouillon/soep

Broodmaaltijd

Brood

Brood bevat over het algemeen veel zout (0,3-0,4 gram per snee). Als u per dag meer dan 5 sneden brood eet, krijgt u al 2 tot 2,5 gram zout binnen. In dat geval is het verstandig om brood met minder zout of zoutloos brood te eten. Het is niet verstandig om brood uit uw maaltijd te schrappen. Brood bevat namelijk ook veel noodzakelijke voedingsstoffen.

Vleeswaren

Vermijd zoveel mogelijk sterk gezouten vleeswaren, zoals rookvlees, rauwe ham, cervelaatworst, bacon en andere gezouten speksoorten, theeworst, salami en cornedbeef. Vleeswaren die minder zout bevatten, zijn fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbeef en tong. Gebruik niet teveel vleeswaren. U kunt eventueel zelf vleeswaren maken door bij de warme maaltijd wat extra vlees zonder zout te bereiden. Dit kunt u dan later gebruiken op de boterham.

Kaas

Eet geen sterk gezouten kaas. Voorbeelden hiervan zijn rookkaas, Roquefort en oude en belegen kaas. Gewone kaas (20+, 30+, 40+ en 48+) bevat gemiddeld 0,4-0,5 gram zout per plak. Met een plak kaas bedoelen we 20 gram. De meeste plakken voorgesneden kaas wegen 30 tot 35 gram. Deze bevatten dus ook meer zout.

Er zijn verschillende soorten kaas met minder zout te koop. Deze kazen bevatten ongeveer 0,3 gram zout per plak. Voorbeelden daarvan zijn: Maaslander kaas, Milner, Maasdammer, milde Weiland, IJsselkaas, Emmentaler, Gruyère, Mozzarella, Mon Chou, Hüttenkäse of 'eigen merk' kaas van de supermarkt. Bij de kaasboer (op de markt) of kaasboerderij is ook vaak kaas met minder zout te verkrijgen. Mon Chou en Hüttenkäse kunnen op smaak worden gebracht met verse kruiden, ui, paprika of knoflook.

Er is ook natriumarme kaas verkrijgbaar. Deze kaas bevat heel erg weinig zout, 0,05-0,1 gram per plak. Natriumarme kaas kan weinig smaak hebben. Probeer u daarom eens natriumarme kaas met komijn of andere kruiden. Deze maken de kaas pittiger. Ook kunt u natriumarme mosterd gebruiken.

Het advies is om niet teveel kaas te eten. Het Voedingscentrum beveelt dagelijks 40 gram kaas aan. Hiermee kunt u twee sneden brood beleggen.

Zoet of ander broodbeleg

Hartig beleg bevat vaak veel zout. U kunt zoet of ander broodbeleg gebruiken om de hoeveelheid hartig beleg op uw brood te beperken. Voorbeelden van zoet beleg zijn: Jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel en suiker. Deze bevatten bijna geen zout.

We geven u een aantal tips voor het gebruik van zoet of ander broodbeleg:

- Doe plakjes komkommer, tomaat, radijs of wat alfalfa op lichtgezouten kaas of vleeswaren.
- Gebruik fruit op brood, zoals aardbeien, plakjes appel, peer, banaan of kiwi.
- Smeer zoutarme mosterd op lichtgezouten kaas of vleeswaren.

- Maak een omelet zonder zout met tuinkruiden of een boerenomelet zonder zout met aardappel, ui en tomaat.
- Wissel gewoon brood af met geroosterd brood.
- Maak een mengsel van gebakken tomaten, uit en Italiaanse kruiden en/of peper.

Warme maaltijd

Als u veel moeite heeft met het beperken van uw zoutinname, kunt u één of twee weken de tijd nemen om uw zoutgebruik af te bouwen. Voeg tijdens deze periode elke dag een klein beetje minder zout toe aan uw eten. U zult er al vrij snel aan wennen en merken dat voedingsmiddelen van zichzelf goed smaken.

Geschikte zouten

Er zijn verschillende soorten dieetzout te koop. Niet ieder dieetzout is geschikt.

Gebruik bij twijfel deze producten alleen in overleg met uw arts, gespecialiseerd verpleegkundige of diëtist.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Dieetzout
- LoSalt
- JOZO light

In het dieetzout is alle natrium vervangen door kalium. In het LoSalt en de JOZO light is twee derde van het natrium vervangen door kalium. Dit geldt ook voor andere smaakmakers, waarbij natrium is vervangen door kalium, zoals zoutarme strooiaroma (Aromat) en zoutarm bouillonpoeder.

Geschikt en vrij te gebruiken zijn:

- Kruidenmengsels zonder zout en kaliumzout (bijvoorbeeld de zoutarme kruidenmixen van Verstegen)

Ongeschikte zouten

Daarnaast zijn er nog verschillende andere zouten te koop. Onderstaande zouten bevatten evenveel zout als gewoon keukenzout en zijn ongeschikt:

- Knoflookzout
- Zeezout
- Himalayazout of kruidenzout van dr. Vogel

Soep

Eet geen Cup-a-Soup of kant-en-klare soepen uit pak, blik of pot. Hier zit erg veel zout in. Een kop soep bevat gemiddeld 2 tot 2,5 gram zout. U kunt zelf zoutarme soep maken door bouillon te trekken van vlees en groenten en/of een kant-en-klaar kruidenbultje toe te voegen. Gebruik verder kruiden, specerijen en groenten met een uitgesproken smaak, zoals prei, ui en selderij. Door groenten even te fruiten, krijgen ze meer smaak. Voor een tomatensoep kunt u zoutarme gezeefde tomaten gebruiken. Kruiden die lekker zijn in de soep zijn bijvoorbeeld basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, kervel, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij en tijm. Specerijen die lekker zijn in de soep zijn onder andere foelie, kerrie, laurier, nootmuskaat paprika en peper.

Vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers

Vlees, gevogelte en vis bevatten van nature weinig zout. Zodra deze zijn bewerkt (gekruid of gemarineerd) bevatten ze meestal wel veel zout. Dat geldt bijvoorbeeld voor rookworst, hamburgers, gepaneerd vlees, saucijsjes, cordon bleu, slavinken, kant-en-klare gehaktballen, gerookte vissoorten en vis uit blik.

Gebruik niet-bewerkte vleessoorten. U kunt deze zelf op smaak maken met kruiden, specerijen of (zelfgemaakte) zoutarme kruidenmengsels. Bij de slager is het vaak mogelijk ongezouten bewerkte vleessoorten te bestellen.

Vleesvervangers, zoals tahoe en tempeh, bevatten weinig zout en zijn geschikt voor een zoutarm dieet. Kant-en-klare vleesvervangers, zoals vegetarische groenteschijven, burgers en Quorn bevatten veel zout en kunt u beter niet nemen. Peulvruchten als bruine bonen en kapucijners uit pot of blik bevatten ongeveer 0,5 gram zout per 100 gram. Aan

gedroogde peulvruchten is geen zout toegevoegd. Gedroogde peulvruchten moeten eerst een nacht weken voordat u ze voor bereiding kunt gebruiken. U kunt ze op smaak brengen door aan het kookwater een stukje laurierblad, foelieblad, peper, bonenkruid en gedroogde chilipeper toe te voegen.

We geven u nog een aantal tips voor een warme maaltijd:

- Gebruik verschillende bereidingswijzen (bakken, grillen, stoven, magnetron).
- Leg het smaakaccent ergens anders door zoet en zuur te gebruiken (honing, suiker, azijn, speciale azijnsoorten, citroen, limoen, koriander, gember), zo mist u het zout minder.
- Marineren in olie met kruiden en/of knoflook geeft extra smaak.
- Bak een plak appel of ananas of een uitje of teentje knoflook mee.
- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap, sinaasappelsap of witte wijn en groene kruiden.
- Strooi geroosterde amandelen over de vis.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven (u kunt ook kant-en-klare soepgroenten gebruiken).

Jus/saus

Bereid vlees of vleesvervanging in ongezouten margarine, bak- en braadboter of olie. Gebruik geen juspoeders of -mixen, die bevatten veel zout. Wel kunt u zoutarm juspoeder gebruiken.

We geven u een aantal tips voor het maken van jus/saus:

- Maak de jus af met een scheutje sinaasappelsap, appelsap, sherry, port of wijn.
- Voeg een eetlepel gewelde rozijnen toe aan jus of saus.
- Maak een grotere hoeveelheid jus als u stoofvlees of grootvlees bereidt. Vries de overige jus in handzame porties in.
- Met aardappelmeel, bloem of ontbijtkoek kunt u de jus binden.

Aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst

Wanneer u aardappelpuree, gebakken aardappelen en frites zelf bereidt zonder toevoeging van zout, hebben ze meer smaak dan gekookte aardappelen zonder zout. Aardappelproducten zoals rösti, aardappelkroketjes en andere bewerkte aardappelgerechten bevatten veel zout. Ook voorbewerkte rijst- en pastagerechten bevatten veel zout.

We geven u wat tips voor het bereiden van aardappelen, peulvruchten, pasta en rijst:

- Kook aardappelen met schil. Als u de aardappelen wel wilt schillen kunt u het in weinig water koken. U kunt ze ook stomen. Op deze manieren gaan er weinig smaakstoffen verloren.
- Bak aardappelen met verschillende kruiden/specerijen. Ongezouten spek, ui of champignons kunnen mee gebakken worden voor nog meer smaak.
- Kook een paar takjes lavas (maggiplant) mee met de aardappelen voor een 'zoutige' smaak.
- Aardappelpuree zonder zout kunt u op smaak brengen met bijvoorbeeld peterselie, bieslook, dille, kummel, nootmuskaat, peper, kerrie of paprikapoeder. Ook een fijngesnippertje, dunne preiringetjes en stukjes tomaat geven meer smaak.
- Kook rijst met laurier, tijm en peper.
- Kies een volkoren pasta en zilvervliesrijst. Deze producten bevatten niet alleen meer vezels en voedingsstoffen, maar zijn ook voller van smaak.

Groente

Verse, onbewerkte groentes bevatten van nature weinig of geen zout. Ze blijven smaakvol en rijk aan vitamines als u ze kort en in weinig water kookt of als u een stoommandje of stoompan gebruikt. Ook kunt u ze in een beetje olie roerbakken. Aan diepvriesgroenten is geen zout toegevoegd, met uitzondering van groenten als spinazie á la crème of rode kool met appeltjes. Groente uit blik en glas en zakjes gedroogde groenten- en kruidenmixen bevatten wel veel zout en kunt u daarom beter niet gebruiken.

We geven u wat tips voor het bereiden van groente:

- Rauwe groenten (sla, tomaat, komkommer, bleekselderij, broccoli of lof) en kort gekookte groenten (in weinig water) behouden veel smaak.
- Gebruik verschillende bereidingswijzen, zoals (roer)bakken, stomen, grillen, gratineren.
- Combineer een groente met weinig smaak eens met een groente met veel smaak, zoals bieten, boerenkool, spinazie, venkel, peultjes, bleekselderij of bloemkool.
- Worteltjes en bietjes kunnen goed op smaak worden gebracht met azijn of citroensap en suiker.
- Gebruik een beetje lichtgezouten geraspte kaas om de groenten in de oven of onder de grill een bruin korstje te geven (gratineren).
- Kiemgroenten, zoals alfalfa, taugé en tuinkers geven veel smaak aan rauwkost en visgerechten.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij groenten: dille, karwei, komijn, koriander, munt, lavas, peterselie en tijm.
- Specerijen als peper en nootmuskaat zijn lekker bij groenten. Kruidnagel en laurier zijn smakelijk bij rode kool.

Kant-en-klaarmaaltijden

Alle kant-en-klaarmaaltijden bevatten veel zout. Dat kan soms oplopen tot 6 gram per maaltijd. Dit geldt ook voor afhaalmaaltijden van de Chinees, toko, pizzeria of snackbar. Om altijd een kant-en-klare maaltijd in voorraad te hebben, kunt u zoutarm koken voor twee dagen en een portie invriezen. Eenpansgerechten zoals bami, nasi, goulash, macaroni, peulvruchtensoep en stampot lenen zich goed voor het bewaren in de diepvries.

Snacks en tussendoortjes

Zoet

Snoep bevat over het algemeen nauwelijks zout en kan dus gewoon gegeten worden. Lekkernijen als koek en gebak kunnen wel zout bevatten. Dit is afhankelijk van het recept dat gebruikt wordt.

Vergelijk:

Gevulde koek (60 gram)	0,3 gram zout
Appeltaart (115 gram)	0,3 gram zout
Koekje (10 gram)	0,1 gram zout
Bitterkoekje	0 gram zout

Een biscuitje, Evergreen, Sultana, kaneelbiscuitje, lange vinger, ontbijtkoek en vruchtenvlaai bevatten naar verhouding weinig zout. Zoute en zoete drop bevatten ongeveer een halve gram zout per 100 gram. Wel zit in drop de stof glycyrrhizine. Deze stof verhoogt de bloeddruk en zorgt ervoor dat de nieren zout vasthouden. Glycyrrhizine komt voor in alle soorten drop: zoete, zoute, laurier, engels drop, pottertjes, wybertjes en salmiakdrop. Eet daarom liever geen drop. Hetzelfde geldt voor zoethoutthee.

Hartig

Hartige tussendoortjes bevatten veel zout. Het eten van gezouten noten, chips en snacks, zoals bitterballen, worstjes en saucijzenbroodjes en dergelijke raden we u af.

Vergelijk:

Frikandel (75 gram)	1,7 gram zout
Kroket (65 gram)	0,8 gram zout
Zoute haring (75 gram)	2,1 gram zout
Zure haring (75 gram)	1,7 gram zout
1 blokje lichtgezouten kaas (20 gram)	0,4 gram zout
Japanse mix (handje)	0,3 gram zout
Gezouten pinda's (handje)	0,2 gram zout
Ongezouten pinda's (handje)	0 gram zout
Rauwkost	0 gram zout

Kies bij voorkeur: ongezouten noten, studentenhaver, dadels, vijgen, rozijnen, rauwkost (bleekselderij, kerstomaatjes, bloemkoolrosjes, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika), ongezouten popcorn of blokje lichtgezouten kaas.

U kunt ook zelf beleg voor op een toastje maken, bijvoorbeeld plakjes gekookt ei, Hüttenkäse/Mon Chou met verse tuinkruiden of een stukje verse zalm bereid met kruiden.

Dranken

De meeste dranken kunt u gewoon drinken. Sommige soorten mineraalwater leveren meer natrium. We raden u aan soorten te kiezen die minder dan 0,1 gram zout per liter bevatten. Lees de informatie op het etiket. Aan tomatensap en (tomaten-)groentesap is meestal extra zout toegevoegd, deze kunt u beter niet gebruiken. Er is zoutarm tomatensap en groentesap verkrijgbaar. Dit is wel geschikt.

Af te raden producten

Vermijd het gebruik van onderstaande producten, tenzij anders met de diëtist is afgesproken:

- Bouillon, bouillonkorrels, -tabletten en -poeder
- Kant-en-klare soepen, sauzen en kruidenmixen
- Soeparoma (Maggi), strooiaroma (Aromat), ketjap (zout en zoet), ketchup, juspoeder en -Tabletten, Marmite, ve-tsin, sambal en mosterd
- In zuur gelegde vis (bijvoorbeeld haring) en zoute haring
- Gemengde kruiden met zout, selderiezout, knoflookzout, mineraalzout
- Zeezout en zoutsoorten met minder natrium zoals halvazout en Losalt
- Kant-en-klare vleesvervangers, zoals kaasplak en groenteburger
- Gepaneerde vis zoals visstick, gestoomde en gerookte vis (bijvoorbeeld zalm, makreel, paling, bokking) en vis uit blik of glas
- Kant-en-klare sauzen, bijvoorbeeld zoetzuur of op basis van tomaten
- Augurken, zilveruitjes en andere zoetzure producten
- Fritessaus, slasaus, oosterse saus. Mayonaise bevat minder zout. U kunt dit met mate gebruiken

Boodschappen doen

Het is niet altijd gemakkelijk om bepaalde zoutarme producten te kopen. Het hangt sterk af van de plaats waar u woont en de grootte van de supermarkt.

Wij geven u wat tips voor het kopen van producten:

- In de supermarkt is meestal een apart schap met dieetproducten. U vindt er diverse zoutarme producten, zoals ketjap, zoutarme Aromat, zoutarme mosterd en zoutarme augurken en zilveruitjes.
- De reformzaak of natuurvoedingswinkel heeft vaak ook een assortiment aan zoutarme producten.
- Vraag in de speciaalzaak (kaaswinkel, slager) of ze zoutarme producten verkopen of misschien voor u kunnen bestellen of maken.

Aanduidingen op de verpakking

De volgende termen worden gebruikt om aan te geven dat er geen of minder zout is toegevoegd:

- 'Geen zout toegevoegd'
- 'Ongezouten'
- 'Bereid zonder zout'
- 'Zonder toevoeging van zout'

Ter compensatie hiervan kunnen wel andere stoffen zijn toegevoegd die van nature (veel) natrium bevatten. Controleer daarom **altijd** de voedingswaardetabel op de verpakking.

Termen die ook voorkomen op verpakkingen:

- 'Met minder zout!': het product bevat 33 procent minder zout dan het vergelijkbare gewone product.
- 'Zoutarm': het product is speciaal gemaakt voor het zoutarm dieet.
- Soms komt u de term 'natriumarm' nog tegen. Dit betekent dat het product past binnen het zoutarme dieet.

Uit eten

Als u uit eten gaat is het vaak moeilijk om te weten wat er precies in het eten zit en hoe het bereid is. Toch hoeft een etentje buiten de deur of een feestje niet tot het verleden te behoren. Neem van te voren contact op met het restaurant om na te gaan of er met uw dieet rekening kan worden gehouden.

Het is daarom verstandig à la carte uiteten te gaan. Bij een lopend buffet kan er vaak geen rekening meer worden gehouden met uw dieet. Eet u bij familie of vrienden? Overleg dan tevoren over de mogelijkheden.

Soep en voorgerecht

Zoutarme soep of bouillon is zeer moeilijk te verkrijgen. Als voorgerecht kunt u bijvoorbeeld kiezen: meloenbolletjes, vruchtencocktail, carpaccio of salade.

Vlees, gevogelte, vis of vleesvervanging

U kunt het beste kiezen voor een soort die à la carte bereid wordt, bijvoorbeeld biefstuk, varkenshaas, kalfsoester, gestoofde/gegrilde vis of een omelet. Vraag of deze gerechten zonder zout bereid kunnen worden. Kies geen gepaneerd gerecht.

Jus of saus

Jus en sauzen worden vrijwel altijd met zout bereid. Vraag of de jus of saus apart geserveerd kan worden en wees matig met het gebruik ervan.

Groente

In de meeste restaurants wordt de groente met zout bereid. U kunt vragen of het mogelijk is deze zonder zout te bereiden. Indien dit niet mogelijk is kunt u het beste kiezen voor een rauwkostsalade, vraag of de dressing apart geserveerd wordt. Dan kunt u zelf rekening houden met de hoeveelheid.

Aardappelen

Aardappelen en de aardappelvervanging worden vaak met zout bereid. U kunt het beste kiezen voor ongezouten frites of vragen of andere aardappelgerechten zonder zout bereid kunnen worden.

Nagerechten

Met uitzondering van de gebakken nagerechten en een kaasplankje zijn alle nagerechten geschikt.

Meer informatie

Wanneer u informatie wilt over zoutgehaltes in voedingsmiddelen, kunt u bij het Voedingscentrum de eettabel bestellen (www.voedingscentrum.nl). In deze tabel vindt u zoutgehaltes van ruim 2200 voedingsmiddelen. Op deze website is ook de brochure: voedingsadviezen bij een zoutbeperking te bestellen. Op de website van de Nederlandse werkgroep diëtisten cardiologie (NWDC) kunt u veel informatie vinden over hartfalen (www.nwdc.nl). Hier kunt u ook veel recepten vinden zonder zout.

Er zijn verschillende websites waar geschikte recepten te vinden zijn:
www.smakelijketenzonderzout.nl
www.dieetbijhartfalen.nl

Voorbeelden van geschikte kookboeken met veel recepten en informatie over kruiden:

- Lekker zonder zout
- Spice Wise (en spice wise 2)
- Lekker eten met minder zout
- Lekker eten met minder zout à deze is te koop bij <https://webshop.voedingscentrum.nl/>

Vragen:

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen. U kunt hiervoor contact opnemen met de afdeling Diëtetiek. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur - 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer: 0543- 54 42 47.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënt informatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl