

Zoutarm dieet

Wat en waarom?



Het zout dat we gebruiken in onze voeding is **natriumchloride**, ook wel NaCl genoemd. Het deel in onze voeding dat voor gezondheidsproblemen kan zorgen, is natrium (Na).

1 g natrium komt overeen met 2,5 g zout.

Ons lichaam heeft voor tal van functies natrium nodig. Echter bevatten veel voedingsmiddelen te grote hoeveelheden zout. Dit zout kan zowel van nature aanwezig zijn als industrieel toegevoegd. Vandaar dat het belangrijk is dat er niet extra keukenzout wordt toegevoegd aan de voeding.



6 g zout per dag is het aanbevolen maximum voor volwassenen. Te veel natrium gebruiken, kan leiden tot een verhoogde bloeddruk en is verantwoordelijk voor hart- en vaatziekten. Het is daarom erg belangrijk de zoutinname te beperken binnen een gezonde voeding. Voor mensen met reeds een verhoogde bloeddruk en/of hart- en vaatziekten is een strengere beperking noodzakelijk.

De gemiddelde zoutinname, in België, bedraagt reeds **9 g zout per dag** wat ver boven de aanbevolen 6 g zit.

Een zoutarm dieet is nodig bij mensen:

- met een te hoge bloeddruk: $> 14/9$ en $> 13/8$ bij diabetes
- met aandoeningen waarbij zout in het lichaam overdreven weerhouden wordt, waardoor water zich zal opstapelen en oedeem vorming ontstaat

EW

nutricura
diëtistenpraktijk

Het dieet

Het dieet: lijst

Zoutarm wil zeggen dat er producten moeten worden gebruikt die slechts weinig zout bevatten.

Het zoutarm dieet kan, naargelang de ernst van de aandoening, in drie groepen worden verdeeld:

- **een licht zoutarm dieet (< 2400 mg natrium):**

Hierbij wordt er zelf geen zout meer toegevoegd aan gerechten en worden erg zoute producten gemeden. Deze aanbeveling is van toepassing binnen een gezonde voeding.

- **een gewoon zoutarm dieet (tussenin):**

Hierbij wordt ofwel brood zonder zout gebruikt ofwel toespijs zonder zout.

Omdat zoutarme toespijs moeilijk te verkrijgen en minder lang houdbaar is, wordt zoutarm brood aangeraden met magere toespijs.

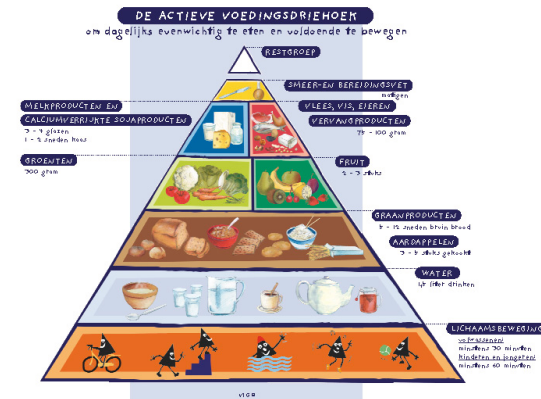
- **een streng zoutarm dieet (< 1000 mg natrium):**

Hierbij wordt zowel zoutarm brood als zoutarme toespijs gebruikt.

Verder zullen ook andere zoutarme producten kunnen worden ingeschakeld. Op de markt zijn er reeds tal van zoutarme producten beschikbaar.

Maximum 100 mg natrium per 100 g product is aanbevolen. Controleer steeds de verpakking.

36 beschuiten	Gemiddelde voedingswaarde	Per 100 g
Zonder toegevoegd zout en rijk aan vezels	Waarde natrium in mg per 100 g	Per 100 g
	Mittlerer Nährwert	Pro 100 g
Ingrediënten:	Energie • Broodmeel • Zout	357
Traankorven, tarweklei, tarwegluten, gist, mozzarella.	Eiwitten • Proteïnen • Eiwit	10,0 g
	Koolhydraten • Glucose • Koolhydraten	68,2 g
	- waarvan suikers • dont sucrés • davon Zucker	0,0 g
	- waarvan verzadigde vetzuren • dont acides gras saturés • davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
	Vezels • Lignines • Fett	0,6 g
	Vodienstoff • Energie • Broodmeel • Zout	357
	Natrium • Sodium • Natrium	100 mg
	Zout • Salt • Salz	100 mg



Water

Vermijd: natriumrijk water zoals: Appolinaris, Top, Schweppes, Soda, Badoit en Vichy

Verkijs: water (met uitzondering van de natriumrijke soorten), light frisdrank, koffie, thee en natriumarme bouillons. Matig het gebruik van alcoholhoudende dranken.



Graanproducten en aardappelen

Vermijd: gewoon brood, luxebrood, suiker- en melkbrood, ontbijtkoeken, gewone beschuiten, ontbijtgranen en kant- en klaar gerechten

Verkijs: zoutloos brood en zoutloze varianten, zoutarme ontbijtgranen, zelf bereide aardappelen of puree, frieten zonder zout, rijst en deegwaren



Tip: Hoe donkerder het brood, hoe meer smaak. Roosteren geeft ook een andere (betere) smaak.

Het dieet

Groenten en fruit

Vermijd: kant- en klare gerechten en soepen, opgelegde uitjes en augurken (deze laatste bestaan in een zoutarme variant van Bornibus)

Verkiez: fruit en groenten zijn arm aan natrium en zitten boordevol vitaminen en mineralen. U kunt ze op elk moment van de dag eten: bij het ontbijt, tussendoor, bij de broodmaaltijd, als dessert, ...

Gebruik voor de bereiding van soep zoutarme bouillon.



Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Vermijd: gewone kazen

Verkiez: natriumarme kazen, halfvolle melk en melkproducten, alle calciumverrijkte sojaproducten

Vlees, vis eieren en vervangproducten

Vermijd:

- natriumrijke vleesproducten en bereid vlees zoals gehakt, worst, spek, paté, salami, gerookt vlees, gedroogd vlees, vleeskroketten, bitterballen

- vlees- en visconserven,
- schaal- en schelpdieren
- gezouten noten

Vleeswaren bevatten vrij veel zout en moeten worden beperkt. Natriumarme varianten zijn verkrijgbaar.

Verkiez: Kies voor een gezonde levensstijl en geef niet enkel de voorkeur aan natriumarme soorten maar kies ook voor mager vlees, magere vleeswaren en gevogelte zonder vel. Alle vissoorten en noten zonder toegevoegd zout zijn toegestaan net als vervangproducten met minder dan 100 mg natrium/100 g product.

Tip: U kan zelf ook voor zoutarm broodbeleg zorgen door gebrad, kip, ... te bereiden. Dit kan u dan koud als broodbeleg gebruiken. 2 eieren per week zonder toevoeging van zout zijn een goed alternatief voor het klassieke broodbeleg.



Het dieet

Smeer- en bereidingsvetten

Vermijd: boter met extra toegevoegde zouten

Verkiez: boter en olie met een goede vetzuur samenstelling: veel onverzadigde vetten (omega 3 en 6) en weinig verzadigde vetten. Een goede vetzuur samenstelling is nodig om hart- en vaatziekten tegen te gaan.



Restgroep

Vermijd: producten die horen tot de restgroep bevatten allen te veel zout, suiker en vet. Hierdoor zijn deze producten niet geschikt binnen dit en andere diëten.

Voorbeelden van levensmiddelen uit de restgroep zijn: Kant- en klare sauzen en snacks, koekjes, chocolade, gebak, chips, choco, pindakaas, ...

Ook fast-food is een grote bron van natrium.

Verkiez: Neem de zoutarme varianten als tussendoortje en maak zelf saus zonder zout toe te voegen.



Let op met drop! De aanwezigheid van glycyrrhizine in drop verhoogd de bloeddruk.



Natriumarme productnamen

Kazen: La vache qui rit, Sani-Boy, Eru, Altena, Babybel, Fricosana, Slanke Anke, Sint-Maarten, Gerolus en Marma

Vleeswaren: Céréal, Nistrea, Slegers, Prodia, Natram

Brood: Verkade, Sanovite, Céréal, Heudebert, Revogan, Prodia, Locus, op bestelling bij de bakker

Ontbijtgranen: Smacks, Country Classic, Country 8 fruits

Beschuiten: Céréal, Heudebert, Verkade, Pelletier, Borsa

Visconserven: Bornibus, Natram, Imperial, Céréal, Sancel

Groentenconserven: Bornibus, Natram, La Corbeille, Jeco, Céréal, Hero, Holcoen Elva

Bouillonblokjes: Knorr aromatic dietetic, Knorr zoutarm, Biorex, Morga

Soepen: Knorr natriumarm, Natram, Céréal, Honig

Mosterd, ketchup, augurken: Bornibus, Natram

Mayonaise: Becel, Vitelma, Céréal

Sauzen: Knorr natriumarm

Koekjes: Charasse, Natram, Céréal

Peperkoek: Dietasan, Natram, Vondelmolen

Speculaas: Vermeiren, Natram, Corthouts

Rijstwafels: Céréal

Vervangzouten: Xal, Selbet, Davasal, Co-salt, Denatryl, Lo-salt

TIPS

- Voeg geen zout toe bij de bereiding van de maaltijden. Zeezout bevat evenveel natrium als het gewone keukenzout, en is dus eveneens te vermijden. Jodium- of kaliumzouten passen wel binnen het dieet.
- Benamingen op verpakkingen zoals zout, natrium, Na en NaCl wijzen aan dat zout is toegevoegd.
- Vermijd kant- en klare maaltijden en conserven. Ook bereide soepen, Minute Soup, zakjes en blikken soep bevatten teveel zout, en zijn dus te vermijden.
- Maak gebruik van kruiden om de maaltijd op smaak te brengen. Alle kruiden zijn toegestaan behalve kruidenmengelingen omdat deze nog zout kunnen bevatten. Oppassen met smaakversterkers zoals ketchup en mosterd. Ook deze bestaan in een zoutarme versie.
- Kook groenten en aardappelen in weinig water. Zo behouden ze beter hun smaak.

Het wennen aan de nieuwe smaak zal ongeveer 3 weken duren!

Bronnen:

- www.vig.be
- www.stophetzout.be
- Stegeman N. Voeding bij gezondheid en ziekte. 5^{de} uitg. Groningen: Wolters-Noordhoff; 2007.

