

Richtlijnen voor een natriumbeperkt dieet

Locatie Lukas

Deze folder komt van de website www.gelreziekenhuizen.nl.
Controleer regelmatig of u de laatste versie gebruikt.

Versie (16-01-03)

Gelre ziekenhuizen

Postbus 9014
7300 DS Apeldoorn
tel: (055) - 581 81 81
fax: (055) - 581 89 99

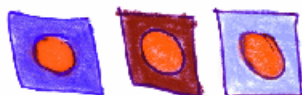
Postbus 9020
7200 GZ Zutphen
tel: (0575) - 592 592
fax: (0575) - 521 206

www.gelreziekenhuizen.nl

Bezoekadressen:

Locatie **Lukas**, Albert Schweitzerlaan 31, 7334 DZ Apeldoorn
Locatie **Juliana**, Sprengenweg 70, 7314 ET Apeldoorn
Locatie **Het Spitaal**, Ooyerhoekseweg 8, 7207 BA Zutphen
Locatie **Lochem**, Zwiepseweg 105, 7241 GR Lochem

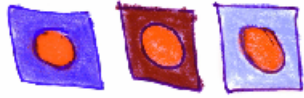
DIET-520.23 (16-01-03)

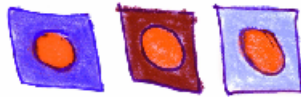


Inhoud

1. Inleiding	4
2. Wat is natrium?	4
3. Algemene richtlijnen.....	4
4. Nadere richtlijnen per productgroep.....	5
4.1 Brood	5
4.2 Margarine, halvarine, roomboter.....	5
4.3 Kaas.....	5
4.4 Vleeswaren	5
4.5 Ei	6
4.6 Overig beleg	6
4.7 Melk/melkproducten.....	6
4.8 Soep	6
4.9 Vlees en gevogelte	6
4.10 Vis, schaal- en schelpdieren.....	6
4.11 Jus	6
4.12 Aardappelen en vervangingen.....	6
4.13 Groenten.....	6
4.14 Fruit.....	6
4.15 Smaakmakers.....	7
4.15.1 Niet toegestaan.....	7
4.15.2 Toegestaan.....	7
4.15.3 Kruidenmixen.....	7
4.16 Dranken	8
4.17 Kant-en-klaarmaaltijden.....	8
4.18 Snoep	8
5. Voedingswaardedeclaratie.....	9
5.1 Algemeen.....	9
5.2 Andere aanduidingen.....	9

gelre ziekenhuizen





1. Inleiding

Uw arts heeft u geadviseerd om minder zout te gebruiken. Dat wil zeggen dat u een natriumbeperkt dieet gaat volgen. Dit dieet wordt toegepast bij bijvoorbeeld hartfalen, nierfunctiestoornissen of wanneer u vocht vasthoudt (oedemen of ascites).

In deze richtlijn vindt u uitleg over hoe u het dieet in de praktijk het beste uitvoert.

2. Wat is natrium?

Natrium is een mineraal dat in ons voedsel voorkomt. Het is een onderdeel van keukenzout; 1 gram keukenzout bevat 400 milligram natrium. Natrium speelt een rol bij het vochtevenwicht in het lichaam. Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium in uw lichaam uit via de urine. Wanneer de nieren niet meer goed werken, wordt natrium in het lichaam vastgehouden waardoor het vochtevenwicht wordt verstoord.

Het lichaam houdt dan extra vocht vast, met als gevolg een toename van de hoeveelheid bloed. Het hart moet dan harder werken om het bloed rond te pompen in het lichaam. Wanneer het hart niet goed meer werkt kan dit problemen geven. Door minder natrium in de voeding te gebruiken hoeft het hart minder hard te werken.

Wanneer mensen last hebben van vochtophoping (oedeem) kan ook een natriumbeperkt dieet worden voorgeschreven.

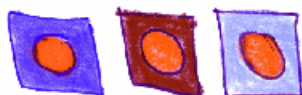
De arts kan tevens medicijnen voorschrijven. Maar ook bij het gebruik van medicijnen blijft een natriumbeperkt dieet van belang.

3. Algemene richtlijnen

Een natriumbeperkt dieet betekent dat uw voeding minder natrium, dus minder keukenzout bevat.

Dit houdt in:

- geen zout tijdens de bereiding van het eten toevoegen;
- oppassen met producten die van zich zelf al veel zout bevatten.



Dit klinkt simpel, maar in de praktijk valt dit tegen. In het begin moet u wennen aan de smaak van eten zonder toegevoegd zout. Wanneer u in het gezin de enige bent die minder zout moet gebruiken, kan dit tijdens het koken lastig zijn. Probeer bij gerechten waarbij dat kan voor het hele gezin zonder zout te koken en laat de overige familieleden zout toevoegen op hun bord. U kunt de aardappels die zonder zout gekookt moeten worden verpakken in aluminiumfolie en met de overige aardappelen meekoken.

Er zijn verschillende gradaties in het natriumbepert dieet, namelijk licht, matig en sterk. In de praktijk is het bijna niet mogelijk om een sterk natriumbepert dieet lang vol te houden. In deze richtlijn worden alleen het licht- en matig natriumbepert dieet beschreven.

Een licht- of matig natrium beperkt dieet kan er als volgt uitzien:

natrium-beperking	licht (mogelijkheid 1)	licht (mogelijkheid 2)	matig
brood	gewoon	gewoon	gewoon
boter / margarine	ongezouten	ongezouten	ongezouten
vleeswaren	lichtgezouten	natriumbepert	natriumarm
kaas	gewoon / lichtgezouten	natriumbepert	natriumarm
melk(producten)	gewoon	gewoon	gewoon
warme maaltijd	zonder zout bereid	alleen het vlees met zout	zonder zout bereid
snacks	natriumbepert	natriumbepert	natriumbepert

4. Nadere richtlijnen per productgroep

4.1 Brood

In het licht- en matig natriumbeperte dieet kun u gewoon brood eten. U hoeft geen brood zonder zout te gebruiken. Ook kunt u gewone beschuit, knäckebröd, roggebrood en ontbijtkoek gebruiken.

4.2 Margarine, halvarine, roomboter

Kies een ongezouten margarine, halvarine of roomboter. Op de verpakking staat of er zout is toegevoegd.

4.3 Kaas

Kaas bevat veel zout. Er zijn verschillende kaassoorten die minder zout bevatten verkrijgbaar. U kunt dit het beste vragen bij uw supermarkt of kaaswinkel. Jonge, belegen en oude kaas zijn alle drie even zout. Naast gewone kaas zijn er verschillende soorten kaas waaraan geen zout is toegevoegd. Deze kaas heet natriumarme kaas. Natriumarme kaas is minder lang houdbaar dan normale kaas. Koop dus niet te veel tegelijk.

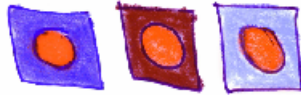
4.4 Vleeswaren

De meeste vleeswaren bevatten zout. Gebruik licht gezouten vleeswaren, zoals fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, lichtgezouten rookvlees en rosbief.

Naast lichtgezouten vleeswaren bestaan er ook natriumarme vleeswaren. U kunt ook zelf natriumarm vleesbeleg maken, bijvoorbeeld:

- een restje ongezouten vlees van de warme maaltijd kunt u ook op brood eten;
- gehakt kunt u kruiden met een uitje, knoflook, kerrie, peper, nootmuskaat of mosterd; braadt het gehakt en snijdt het in plakjes voor op brood.

Natriumarme vleeswaren zijn minder lang houdbaar dan normale vleeswaren. U kunt het beste kleine porties invriezen. U kunt dan iedere dag wat u nodig heeft uit de vriezer halen.



4.5 Ei

Een ei bevat van nature weinig natrium. Voeg in plaats van zout kruiden (zoals peterselie en bieslook) en groenten (zoals ui, paprika of tomaat) naar smaak toe. Gebruik maximaal 3 eieren per week.

4.6 Overig beleg

Zoet beleg zoals jam, appelstroop, chocoladepasta, honing of suiker bevat weinig natrium. In sandwichspread of marmite zit veel natrium.

U kunt ook groente en fruit op brood eten zoals aardbeien, appel, banaan, tomaat, komkommer. Deze bevatten maar weinig natrium.

4.7 Melk/melkproducten

Melk en melkproducten zoals yoghurt, vla en dergelijke bevatten van nature natrium. Wanneer u dagelijks niet meer dan een ½ liter melk en melkproducten gebruikt, is dit geen probleem.

4.8 Soep

Soep is over het algemeen nogal zout. Aan kant- en klare soep voegt de fabrikant zout toe en bouillonblokjes bevatten ook veel zout. Natriumarme bouillon is uitstekend zelf te maken en ook makkelijk zelf in te vriezen. Natriumarme bouillon kunt u maken van natriumarme bouillonblokjes of door vlees of kip te laten trekken met groenten en kruiden. Voeg geen zout of soeparoma toe.

4.9 Vlees en gevogelte

Van nature bevatten vlees en gevogelte niet veel zout. Er wordt vaak zout toegevoegd tijdens het koken. Wanneer u een licht natriumbeperkt dieet (mogelijkheid 2) volgt, kunt u het vlees met weinig zout klaarmaken. Bij een matig natriumbeperkt dieet mag u geen zout toevoegen aan het vlees.

Alle kant-en-klare vleesproducten zoals rookworst, hamburgers, slavinken, rundervinken en gepaneerd vlees bevatten veel zout. Vlees kunt u op smaak brengen door een uitje of knoflook mee te bakken of te braden. Ook natriumarme smaakmakers zoals kruiden, mosterd of natriumarme tomatenpuree kunnen goed gebruikt worden.

Bereidingswijzen die de smaak van het vlees goed tot zijn recht laten komen zijn grillen of braden in de braadzak of de römertopf.

Kant-en-klare kruidenmengsels zoals gehaktkruiden of shoarmakruiden bevatten vaak zout. Op de verpakking staat of er zout aan het kruidenmengsel is toegevoegd.

4.10 Vis, schaal- en schelpdieren

Verse vis en vis uit de diepvries bevatten weinig natrium.

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

4.11 Jus

Wanneer u tijdens het bereiden van het vlees geen zout gebruikt, bevat de jus ook weinig zout.

Kant-en-klare juspoeders bevatten veel zout.

4.12 Aardappelen en vervangingen

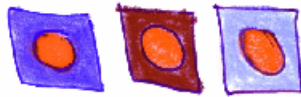
Aardappelen, rijst en pasta bevatten van zichzelf weinig natrium.

4.13 Groenten

In verse groenten zit van nature weinig natrium. Aan diepgevroren groenten is geen zout toegevoegd met uitzondering van groenten a la crème of bereide groenten. Aan groenten in blik of glas is zout toegevoegd. In zuurkool zit veel zout. Ook wanneer u de zuurkool afspoelt, blijft er nog veel zout achter. Er is ook natriumarme zuurkool te koop.

4.14 Fruit

Fruit zowel vers als uit blik bevat weinig natrium.



4.15 Smaakmakers

Er zijn veel producten waarmee gerechten op smaak kunnen worden gebracht, maar een aantal van deze smaakmakers bevatten zout.

4.15.1 Niet toegestaan

Gebruik de volgende smaakmakers **niet**:

Aromat, kant-en-klare bouillon in pot, bouillonblokjes, bouillonpoeder, cajunkruiden, gehaktkruiden, juspoeder, jusblokjes, ketjap (ook de zoete soorten), kruiden-botermixen, kruidenzout, maggi, mayonaise, sambal, kant-en-klare sauzen, mixen voor sauzen, soeparoma, tacokruiden, tomatenketchup, tomatenpuree, vleeskruiden en worcestersaus. Van deze producten zijn ook natriumarme varianten te koop.

Er is een aantal zoutsoorten in de handel die binnen uw dieet niet toegestaan zijn. Dit zijn:

- Zouten die evenveel natrium bevatten als gewoon keukenzout: zeezout, aromazout, knoflookzout, selderijzout en uienzout.
- De zoutsoorten die minder natrium bevatten: mineraalzout of halvazout.

4.15.2 Toegestaan

De volgende smaakmakers zijn **wel** toegestaan:

Azijn, suiker, citroensap, gember, knoflook, kruidenbultje, mosterd, sesamzaad, maanzaad, pijnboompitten, ui, wijn, alle verse en gedroogde tuinkruiden (bv basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, lavas (maggiplant), oregano, peterselie, rozemarijn, salie, selderij, tijm), specerijen (bijvoorbeeld kaneel, kerrie, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, paprikapoeder, peper en cayennepeper). Ook toegestaan zijn oosterse ingrediënten zoals djahe, djinten, ketoembar, laos en sereh.

In dieetzout zijn de natriumzouten vervangen door kalium-, magnesium- en/of ammoniumzouten.

Dieetzouten kunt u gebruiken in plaats van gewoon zout. Ze hebben wel een andere smaak dan zout.

Deze zoutsoorten zijn verkrijgbaar bij reformzaken en in grotere supermarkten bij de dieetproducten.

Het kalium in dieetzout kan een probleem zijn bij nierziekten of hartfalen. Overleg daarom altijd tevoren met uw diëtist of arts als u dieetzout wilt gebruiken.

4.15.3 Kruidenmixen

Kant-en-klare kruidenmixen bestaan veelal voor een groot deel uit zout. Ze zijn makkelijk zelf te maken. Hieronder volgen enkele suggesties. Meng alle kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten potje.

Algemene mix:

1 eetl.	paprikapoeder
1 theel.	gemalen peper
1 theel.	uienpoeder
1 theel.	knoflookpoeder
1 theel.	mosterdpoeder
1 theel.	nootmuskaat
1 theel.	gemalen ketoembar

Kruidige pepermix:

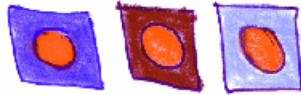
3 eetl.	gemalen peper
1 theel.	gemalen tijm
1 theel.	paprikapoeder
½ theel.	knoflookpoeder
½ theel.	uienpoeder

Italiaanse mix:

1 theel.	oregano
½ theel.	knoflookpoeder
½ theel.	uienpoeder
½ theel.	basilicum
½ theel.	gedroogde peterselie

Mexicaanse mix:

1 theel.	chilipoeder
1 theel.	djinten
½ theel.	paprikapoeder
½ theel.	fijngestampte gedroogde rode pepertjes
½ theel.	knoflookpoeder
½ theel.	uienpoeder



Indiase kruidenmix:

1 theel.	gemalen kardemon
1 theel.	gemalen djinten
1 theel.	kerriepoeder
½ theel.	kaneel
½ theel.	gemalen ketoembar
¼ theel.	nootmuskaat
¼ theel.	kruidnagelgruis

4.16 Dranken

De meeste dranken kunt u onbeperkt drinken.

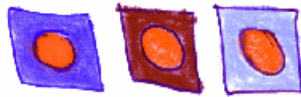
- Water: kraanwater bevat nauwelijks natrium, evenals de meeste soorten mineraalwater en bronwater. De merken Appolinaris en Vichy zijn echter wel rijk aan natrium.
- Koffie en thee: bevatten weinig natrium.
- Melk en melkproducten: levert een redelijke hoeveelheid natrium. Gebruik niet meer dan ½ liter per dag; meer is voor een goede voeding niet nodig.
- Sappen: kant en klaar gekochte tomatensap en groentesap bevatten natrium. Kies hiervan de natriumarme soorten. In vruchtensappen zit geen of nauwelijks natrium.

4.17 Kant-en-klaarmaaltijden

Alle kant-en-klaarmaaltijden zijn met zout bereid en passen niet in een natriumbeperkt dieet.

4.18 Snoep

Bij snoep is onderscheid te maken tussen zoet en hartig. Dit onderscheid is er ook voor natrium, want meestal leveren zoete snacks minder natrium dan hartige. Zoete snacks mogen in normale hoeveelheden gebruikt worden. Hartige snacks zoals chips, zoutjes, bitterballen en dergelijke passen niet in het natriumbeperkte dieet.



5. Voedingswaardedeclaratie

5.1 Algemeen

Steeds meer fabrikanten kiezen er voor de voedingswaarde te vermelden. De voedingswaardedeclaratie is echter niet op alle producten verplicht. Als deze wordt vermeld, dan moet dat volgens bepaalde regels. Op de voedingswaardedeclaratie staat de hoeveelheid zout op twee manieren aangegeven, namelijk in grammen natrium en in grammen zout per 100 gram of ml van het product.

5.2 Andere aanduidingen

Er zijn producten die zonder zout of met minder zout zijn bereid. Dit staat op de verpakking. Producten waaraan bij de bereiding geen natriumzouten zijn toegevoegd, worden aangeduid als:

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

Producten die niet één van bovengenoemde termen bevatten, maar wel geschikt zijn voor een natriumbeperkt dieet worden aangeduid als:

- voor natriumarm dieet
- voor natriumbeperkt dieet

'Natriumarm' zijn de producten die speciaal geschikt zijn voor een natriumbeperkt dieet. Deze producten worden aangeduid met één van bovengenoemde termen. '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.