

NATRIUMARM - DIEET

1. Definitie

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt en niet kan worden gemist. Natrium komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor. Het meeste natrium halen we echter uit keukenzout.

Een **natriumbeperkt of natriumarm dieet** betekent een drastische reductie van natrium in de voeding. Het dieet wordt vaak zoutloos genoemd. Volledige zoutloze diëten bestaan echter niet omdat alle voedingsmiddelen van nature al een deel natrium bevatten. Vandaar natriumbeperkt i.p.v. natriumvrij.

Keukenzout is een chemische verbinding van **natrium** en **chloor**. Ook zeezout bevat natrium. De actieve stof in deze verbinding, en dus de "boosdoener" is natrium. Eén gram zout bevat ongeveer 0.4 g natrium. 10 g zout levert dus 4 g (4000 mg) natrium.

De gemiddelde dagelijkse zoutinname bedraagt 10 à 12 g zout of 4 à 5 g natrium. Dit zou echter moeten teruggebracht worden tot maximaal **4 g zout of 1.6 g natrium**.

Dit is dan nog steeds zeven keer hoger dan de dosis die ons lichaam strikt gezien nodig heeft. In normale omstandigheden verbruikt ons lichaam slechts 500 tot 750 mg zout (200 à 300 mg natrium) per dag. Alleen in bijzondere omstandigheden, bijvoorbeeld ziektes die gepaard gaan met braken en/of diarree, hevig zweten of de inname van bepaalde geneesmiddelen (zoals vochtafdrijvende middelen), kan de behoefte hoger zijn.

Bij de meeste mensen is de zoutinname niet zozeer toe te schrijven aan het schepje extra zout bij de bereiding van gerechten of aan tafel, maar vooral het overvloedig gebruik van zout bij de industriële verwerking van voedingsproducten.

Bijna alle groenteconserven, bereide soepen en bouillonblokjes, gerookte en bereide vlees- en viswaren, kant-en-klare gerechten, mayonaises en andere sauzen, brood en gebak, boter en melkproducten, enz... bevatten vrij grote hoeveelheden zout.

2. Symptomen

Natrium kan bij overmatig gebruik aanleiding geven tot allerlei problemen zoals:

- Een verhoogde bloeddruk (hypertensie)
- Hart- en vaatproblemen
- Vocht opstapeling in het lichaam (oedeem)

Naast een beperking van natrium wordt ook een beperking van vet aanbevolen.

In de industrie wordt **kalium** gebruikt ter vervanging van natrium. In verbinding met chloor geeft het ongeveer dezelfde smaak als gewoon zout. Maar ook hier kan een overdadige consumptie schadelijk zijn.

3. Dieetbehandeling

Beperking van natrium en keukenzout.

Hierdoor komen de gerechten meestal flauw van smaak over. Dit wordt opgelost door gebruik te maken van kruiden en specerijen. Zij accentueren de smaak van het voedsel, terwijl zout de oorspronkelijke smaak van een gerecht volkomen teniet doet. Natriumarme producten zorgen voor extra variatie mogelijkheden.

Beperking van vet.

Dit ter voorkoming van atheromatose.

Een eerste maatregel is de beperking van voedselvet tot maximum 30 En % en te kiezen voor vetten van het onverzadigde type.

Het afschaffen van snoepvet is een eerste stap.

Een volgende stap is, bij het bereiden van spijzen, gebruik te maken van oliën of bak- en braadvetten met een gunstige vetzurenbalans. Dit ter vervanging van boter, klassieke margarines en bak- en braadvetten.

Beperken van het smeervet.

Aandacht voor het broodbeleg. Kaas is een goede bron van eiwitten en calcium maar is ook rijk aan vet en zout. Kies dus voor magere en natriumbepaalde kazen.

Kies ook voor natriumarme en magere soorten vleeswaren zoals paarderookvlees, rosbief, kalkoenham en af en toe gekookte ham.

Eet regelmatig vis.

Roken en het gebruik van alcohol beperken of vermijden.

Overgewicht vermijden.