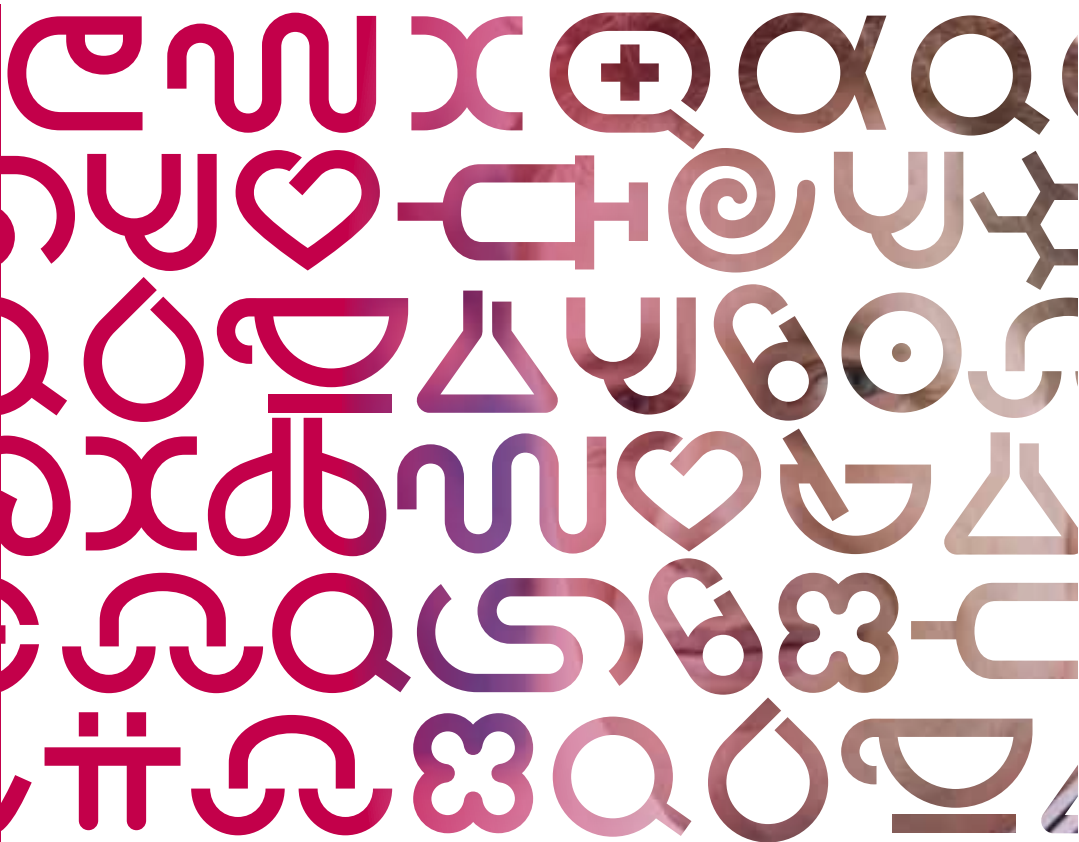


DIËTETIEK

Natriumbeperkt dieet

ADVIES



Natriumbeperkt dieet

U hebt het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te volgen. In deze brochure vindt u voedingsadviezen en tips voor een smakelijke voeding met minder natrium.

Natrium of zout

Natrium is een onderdeel van keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl). 1 gram keukenzout (=1000 mg) bevat 400 mg natrium. Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. 'Zoutloze' voeding bestaat dus niet!

Waarom een natriumbeperkt dieet?

Natrium speelt een belangrijke rol in de vochthuishouding van ons lichaam. Een natriumbeperkt dieet kunt u om verschillende redenen geadviseerd krijgen, bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, een verhoogde bloeddruk (hypertensie), het vasthouden van vocht (oedeem), hartfalen of bij zwangerschap.

Waar zit natrium in?

Natrium komt van nature in kleine hoeveelheden voor in onze voeding. Fabrikanten voegen aan veel voedingsmiddelen zout toe vanwege de smaak of vanwege de conserverende werking. Verder gebruiken we zelf ook zout tijdens het koken en bij de maaltijden. Gemiddeld gebruikt een Nederlander 9-12 gram zout per dag, dit is 3600-4800 mg natrium. Het lichaam heeft echter maar 1200 mg natrium per dag nodig.

Natriumbeperkt dieet in de praktijk

Een natriumbeperkt dieet mag 2000-2400 mg natrium (= 5 à 6 gram zout) bevatten. Door de warme maaltijd zonder zout te bereiden en zo min mogelijk gebruik te maken van producten die veel zout bevatten, kunt u uw natriumname verlagen. De onderstaande tabel geeft aan wat u per dag aan voeding nodig hebt en hoe u de natriumbeperking kunt toepassen.

Voedingsmiddel	Aanbevolen hoeveelheid per dag	Normaal of met minder zout?
Brood	4-7 sneetjes	Normaal Eet u meer dan 4 sneden brood? Kijk dan verderop in de folder voor tips
Kaas	1 1/2 plak (30 gram)	Normaal gezouten
Vleeswaren	2 plakken	Licht gezouten
Boter/margarine/halvarine	20-35 gram (5 gram per snee brood)	Normaal
Melk of melkproducten	500 ml	Normaal
Fruit	2 stuks	Normaal
Vlees, vis gevogelte, ei of vegetarische vervanging	100 gram	Ongepaneerd, ongezouten, ongerookt
Aardappelen, pasta, rijst of peulvruchten	3-4 stuks of opscheplepels	Zonder zout bereid/gekookt
Groente	4 opscheplepels (200 gram)	Zonder zout bereid/gekookt
Olie, vloeibaar bak & braad	15 gram (1 eetlepel)	Normaal
Vocht	Minimaal 1,5 liter <i>Bent u ouder dan 65?</i> <i>Dan minimaal 1,7 liter</i>	Normaal. Soep of bouillon van natriumarme bouillon blokjes/poeder
Snacks en tussendoortjes		Natriumarm/zonder zout/ongezouten



Het kan zijn dat u minder natrium mag nemen dan hier staat aangegeven. Volg dan de instructies van uw arts of diëtist.

Informatie op het etiket

Op het etiket van verpakkingen staat hoeveel natrium (Na) een product bevat. Door producten te vergelijken, kunt u het product kiezen met het laagste natriumgehalte. Als

er op het etiket 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten' staat, dan is er geen zout toegevoegd en is het product geschikt voor het natriumbepaalde dieet.

Producten die veel natrium bevatten

Het grootste gedeelte aan natrium dat we binnen krijgen, wordt door fabrikanten, de bakker en de slager als zout toegevoegd om hun producten meer smaak te geven.

Producten die veel zout bevatten en die u beter niet kunt nemen, zijn:

- kruidenmengsels, zoals vlees- en gehaktkruiden;

- smaakmakers zoals maggi, soeparoma, bouillonblokjes of -poeders, ketjap, sambal, mosterd en juspoeder;
- mayonaise, ketchup en tomatenpuree;
- mixen voor sauzen en soepen;
- kant-en-klare sauzen en soepen;
- kant-en-klare vlees- en visproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, zoute haring en gerookte vis;
- vleeswaren zoals rauwe ham, rollade, rookvlees, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst;
- snacks zoals loempia, frikandel, kroket, nasiballen, pizzabroodjes en saucijzenbroodjes;
- kant-en-klare maaltijden;
- groente uit blik of glas.

Producten die weinig natrium bevatten

Verse, onbewerkte voedingsmiddelen bevatten maar weinig zout. 'Onbewerkt' wil zeggen: ongekookt, niet gemarineerd en zonder dressing. 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 kwark kunt u blijven gebruiken.

Tips voor de warme maaltijd

Specerijen en tuinkruiden

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan het eten. Dit is extra belangrijk als u maar weinig zout mag gebruiken. Specerijen zoals peper, nootmuskaat, kruidna-

gel, kerrie, gemberpoeder, chilipoeder, cayennepeper, kaneel, laurier, paprikapoeder en mosterdpoeder zijn geschikt om uw eten kruidiger te maken.

Tuinkruiden kunt u vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. Geschikte tuinkruiden zijn selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum, koriander, bonenkruid, dille, dragon, rozemarijn, salie en oregano. U kunt veel van deze kruiden ook zelf kweken in uw tuin, op het balkon of in de vensterbank.

De meeste kant-en-klare kruidenmixen bestaan voor de helft uit zout en zijn daarom niet geschikt. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop. Op de verpakking staat dan vermeld: 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd zout'. Voorbeelden zijn de natriumarme kruidenmengsels van de firma Verstegen. Zij hebben een blauw deksel en een blauw opschrift 'zonder toegevoegd zout'.

Vlees en gevogelte

Onbewerkt vlees en onbewerkte kip zijn van nature natriumarm en geschikt voor een natriumbepoort dieet. Met kruiden en specerijen kunt u de smaak ophalen. Denk ook eens aan andere bereidingswijzen, zoals in de magnetron of in aluminiumfolie in de oven.

Aan kant-en-klare vlees, zoals hamburgers, slavinken, rooschnitzels, cordon bleu en gehakt met toevoegingen is altijd zout toegevoegd. Deze producten passen dus niet in een natriumbepoort dieet.

Sommige slaggers maken zelf natriumarme worstsoorten of hebben natriumarme soor-

ten op voorraad (Nistria, Slegers). U kunt de slager ook vragen een rollade alleen te kruiden en niet te zouten.

Jus

Gebruik voor de bereiding van het vlees ongezouten margarine of ongezouten (vloeibaar) bak & braadvet. Pakjes jus- en sauspoeder bevatten veel zout en zijn dus af te raden.

U kunt de jus op smaak maken met:

- een gesnipperd uitje;
- een teentje knoflook;
- tomaat en/of natriumarme tomatenpuree;
- kruiden en/of specerijen;
- stukjes paprika;
- champignons;
- een scheutje wijn;
- een eetlepel crème fraîche;
- natriumarme juspoeder.

U kunt de jus bijbinden met maïzena, aardappelmeel of bloem.



Tip: van bijvoorbeeld stoofvlees krijgt u lekkere jus. Als u hier wat meer van maakt en invriest, hebt u wat achter de hand voor dagen dat het vlees minder smakelijke jus geeft.

Vis

Vis kunt u zowel vers als uit de diepvries kopen. Gepaneerde diepvriesvis (vissticks, zeeschnitzel etc.) bevat echter zout. Ook vis ingelegd in het zuur, gestoomde of gerookte vis en visconserven bevatten zout. Schaal- en schelpdieren bevatten van nature meer zout dan verse vis.

U kunt vis prima op smaak brengen met citroen, witte wijn, peper en groene kruiden zoals peterselie, dille, basilicum en kervel.

Groente

Verse groenten bevatten van nature maar weinig natrium. U kunt ze dus prima gebruiken in een natriumarm dieet.

Enkele tips:

- Als u de groenten kort kookt in weinig water behouden ze beter hun smaak.
- U mist de smaak van zout minder als u groenten rauw eet. Denk aan: sla, tomaat, komkommer, wortel, bleekselderij, venkel, paprika, radijs en rettich.

U kunt diepvriesgroenten gebruiken als de fabrikant ze nog niet op smaak gebracht heeft.

Groenteproducten die wel (veel) zout bevatten zijn:

- bewerkte diepvriesgroenten zoals spinazie á la crème en gekruide groenten;
- groenten uit pot of blik;
- zuurkool.



Zuurkool bevat veel natrium. Bij de bereiding van zuurkool wordt veel zout gebruikt. Ook als u de zuurkool onder de kraan afspoelt, blijft er nog veel natrium in de zuurkool achter! U kunt beter natriumarme zuurkool in blik of pot kopen.

Soep

U kunt soep maken op basis van:

- een pakje natriumarme soep;
- bouillon van natriumarme bouillonkorrels/tabletten;
- een zelfgetrokken bouillon van vlees, kip, beenderen, kruiden en groenten.

Om de soep af te maken kunt u allerlei producten toevoegen, zoals:

- verse groenten;
- vlees;
- kip;
- vis;
- gehaktballetjes zonder zout;
- vermicelli;
- rijst;
- macaroni;
- kruiden (vers en/of gedroogd).

Soep met een uitkomende smaak wordt vaak het meest gewaardeerd: uiensoep, goulashsoep, kerriesoep, tomatensoep, groentesoep met veel verse groenten, etc.

Aardappelen, rijst, deegwaren

Aardappelen bevatten net als groenten van nature maar een beetje natrium. U kunt de aardappelen koken, bakken, frituren of tot puree verwerken. Gebakken aardappelen worden extra lekker door het meebakken van:

- een gesnipperd uitje;
- ringen prei;
- kerrie, paprikapoeder;
- rozemarijnnaaldjes.

Aardappelpuree kunt u op smaak maken met peper, nootmuskaat en (verse) groene tuinkruiden.

Tips:

- Een aardappel die in de schil gekookt wordt, behoudt meer smaak dan een geschilde aardappel.
- Voor het maken van aardappelpuree kunt u ook gebruik maken van de instant pureepoeders. Uiteraard geen zout toevoegen.
- Zilvervliesrijst en volkorenmacaroni of -spaghetti hebben van zichzelf meer smaak dan de gewone soorten. Koken in natriumarme bouillon (van korrels of blokjes) geeft een betere smaak.

Voorgebakken patates frites uit de diepvries zijn natriumarm, maar aan diepvries aardappelkoekjes, aardappelkroketten, aardappeldriekantjes, rösti etc. is zout toegevoegd.

Twee potjes koken?

Als één persoon in een gezin natriumarm moet eten, hoeft dat beslist niet te betekenen dat er twee maaltijden gekookt moeten worden!

Enkele tips:

- Kook alles zonder toevoeging van zout. De gezinsleden die wel zout mogen, kunnen dit er op hun bord over strooien.
- Zijn het vooral het vlees en de jus die problemen opleveren? Maak dan in een kleinere braadpan voor meerdere dagen vlees zonder zout klaar. Voor de rest van het gezin kunt u dan gewoon gezouten vlees bereiden.
- Wikkel enkele aardappels in aluminiumfolie, en kook ze samen met de gezouten aardappels gaar. De aardappels in folie nemen geen zout op.
- De 'truc' met aluminiumfolie werkt ook prima bij vaste groenten zoals bloemkool, worteltjes en boontjes.
- In een magnetron kunt u snel een één-persoonsportie aardappelen (eventueel in de schil) en groenten gaar maken. Door de kortere kooktijd blijft de smaak bovendien beter behouden.

Tips voor de broodmaaltijd

Brood

U kunt normaal brood blijven eten. Brood bevat per snee 190 mg natrium. Eet u meer dan 4 sneden brood op een dag, dan kunt u enkele sneden vervangen door beschuit of crackers. Deze bevatten ruim de helft minder natrium dan brood. Tegenwoordig is er

van het merk Becel ook brood met minder zout te koop.

Broodbeleg

Broodbeleg zoals kaas en vleeswaren kunt u normaal gezouten eten. Wees wel zuinig met de sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, bacon en ontbijtspek. U kunt echter ook kiezen voor broodbeleg met minder natrium:

- kaas met 25% of 33% minder zout;
- Zwitserse strooikaas of hüttenkase;
- Emmentaler en Gruyère kaas;
- rosbief, kip en kalkoenfilet naturel, fri-candeau;
- pindakaas;
- sandwichspread;
- fruit zoals aardbeien, appel, peer en banaan;
- groenten zoals tomaat, komkommer, radijs, sterkers en rettich;
- ei (zonder zout) gekookt, gebakken of als roerei;
- kwark met jam en (verse) kruiden;
- rul gebakken gehakt, op smaak gebracht met kerrie, paprikapoeder en/of knoflook.

Tussendoortjes

Geschikte tussendoortjes zijn:

- ongezouten pinda's of noten;
- studentenhaver;
- dadels, gedroogde vijgen, rozijnen;
- ongezouten popcorn;
- eierkoek;
- chocolaatje;
- gevuld ei: vulling van eigeel gemend met margarine/boter en kruiden.

Eten buitenshuis

Steeds meer restaurants houden rekening met de dieetwensen van hun klanten. Zo blijkt het vaak mogelijk een natriumarme maaltijd te bestellen. U kunt ook zelf het natriumgehalte van uw maaltijd in de gaten houden door de juiste keuzes uit de menukaart te nemen:

- Liever een grapefruit- of een meloen-cocktail of een rauwkostschoteltje als voorgerecht in plaats van een kopje gezouten soep.
- Vlees of vis worden vaak pas na uw bestelling klaargemaakt. U kunt dus vragen of de kok deze gerechten zonder zout wil bereiden. Vraag in plaats van een sausje een stukje ongezouten boter.
- Rauwkost bevat minder natrium dan gekookte groenten.
- Patates frites worden zonder zout gebakken. Vraag of de kok er geen zout over strooit.
- De meeste toetjes bevatten weinig natrium. Kies dus iets lekkers uit!

Andere soorten zout

Zeezout bevat net zoveel natrium als gewoon keukenzout. Dit geldt ook voor selde-rijzout, knoflookzout, uienzout etc.

Mineraalzout en halvazout bevatten half zoveel natrium als gewoon zout. Een deel van het natrium is vervangen door kalium.

In dieetzout is het natrium grotendeels vervangen door kaliumzout. In een natriumbeperkt dieet zijn mineraalzout, halvazout en dieetzout meestal toegestaan. Bij nier-

ziekten kan het kalium echter een probleem zijn. Overleg met uw arts of diëtist.



Veel natriumarme producten worden door de industrie op smaak gebracht met kaliumzouten. Bij nierziekten kan dit problemen geven. Overleg met uw arts of diëtist.

De Eettabel

Het Voedingscentrum in Den Haag geeft onder andere de Eettabel uit. Daarin staat hoeveel natrium er in de gangbare voedingsmiddelen en gerechten zit. U kunt de Eettabel bestellen bij:

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag

Informatielijn: (070) 306 88 88
(op werkdagen van 09.00 – 17.00 uur)

Vragen?

Hebt u nog vragen over dit voedingsadvies? Neem dan contact op met de afdeling Diëtiek.

**St. Antonius Ziekenhuis**

Telefoon 088 - 320 30 00
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl
www.antoniusziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp

088 - 320 33 00

Diëtetiek

088 - 320 78 00

Locaties St. Antonius Ziekenhuis**Nieuwegein**

Koekoekslaan 1

Utrecht Oudenrijn

Van Heuven Goedhartlaan 1

Utrecht Overvecht

Paranadreef 2

Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)

Van Lawick van Pabstlaan 12
De Meern

Utrecht Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130-132
Vleuten

Houten

Hollandsspoor 5

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van Patiëntenvoorlichting



ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

DIE 07/12-'09