

Zoutbeperking 5-6 gram zout (= natriumbeperving 2000-2400 mg natrium)

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons 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 bij nierinsufficiëntie (de nieren werken minder goed), hypertensie (hoge bloeddruk), levercirrose (lever verlittekening), hartfalen en / of oedeem (vasthouden van vocht).

Wat is zout?

Keukenzout is het bekendste zout in de voeding. De scheikundige naam is natriumchloride (NaCl). Zout bestaat dus uit natrium en chloride. Wanneer het gaat over de effecten van zout gaat het vrijwel altijd over de effecten van het natrium.

Wat is natrium?

Natrium is een mineraal dat onderdeel uitmaakt van zout. 1 gram (=1000 mg) zout levert 400 mg natrium. Natrium is nodig voor de vochtbalans van je lichaam en vervult een belangrijke rol bij het regelen van je bloeddruk. Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. 'Zoutloze' voeding bestaat dus niet!

Waarom een zoutbeperkt dieet?

Normaal houden het hart en de nieren de hoeveelheid vocht en zout in ons lichaam in evenwicht. Bij hartfalen, nierziekten, leverziekten en tijdens de zwangerschap kan dit evenwicht verstoord raken. Er blijft dan meer vocht in het lichaam achter met allerlei vervelende gevolgen, zoals benauwdheid, hoge bloeddruk, dikke enkels en voeten. Door het zout in de voeding te verminderen, belandt er ook minder zout (natrium) in het bloed. Eén van de belangrijkste taken van natrium in het lichaam is het regelen van de vochtbalans. Het lichaam streeft naar een bepaalde verhouding tussen natrium en vocht. Als er minder natrium in het bloed komt, is er ook minder vocht nodig om die verhouding te waarborgen. Het teveel aan vocht in het lichaam kunnen het hart en de nieren dan makkelijker kwijtraken. Hierdoor kunnen de klachten verminderen.

U hoeft zich geen zorgen te maken over een tekort aan zout. Dit kan alleen gebeuren onder zeer extreme omstandigheden, zoals langdurig zwaar werk verrichten bij tropische temperaturen of ziekte die gepaard gaat met diarree en/of braken.

Een zoutbeperkt dieet kan de arts voorschrijven bij:

- verminderde nierfunctie. Wanneer de nieren het natrium onvoldoende uitscheiden, moet de aanvoer van zout met de voeding worden beperkt;
- hartfalen. Bij een verminderd vermogen van het hart om het bloed rond te kunnen pompen kan het helpen om de inneming van zout en vocht te beperken. Hierdoor wordt het hart minder belast en kan het beter werken;
- hoge bloeddruk (hypertensie). Bij een beperking van de hoeveelheid zout in de voeding verliest het lichaam eerder overtollig vocht. Dit kan helpen bij de behandeling van hoge bloeddruk;
- gebruik van diuretica (plastabletten). Diuretica zorgen voor de afvoer van het overtollige vocht in het lichaam. Een beperking van de hoeveelheid zout versterkt de werking van de diuretica. Handhaving van het normale zoutgebruik bij gebruik van diuretica zou de werking ervan sterk verminderen of teniet doen.

De hoeveelheid zout per dag

U heeft het advies gekregen om een zoutbeperkt dieet te volgen. Volwassen mannen en vrouwen eten gemiddeld 9-11 gram zout per dag. Bij een zoutbeperkt dieet is het de bedoeling dat uw voeding niet meer dan 5 à 6 gram zout per dag bevat. Dit is de totale hoeveelheid zout die u per dag met het eten en drinken mag gebruiken.

Veel mensen hebben in het begin moeite met het eten van minder zout, maar na twee tot drie weken lusten ze het eten met het zoutgehalte van eerst al niet meer. Dit komt doordat de smaakpapillen zich elke zeven tot tien dagen vernieuwen. De eerste weken is het even schrikken, maar als de zintuigen eenmaal ingesteld zijn, vinden we de smaak normaal. Smaak is een kwestie van gewenning.

De zoutbeperking betekent in de praktijk:

- bereiding van de warme maaltijd zonder toegevoegd zout, zonder samengestelde kruiden met zout en zonder smaakmakers die zout bevatten;
- geen gebruik maken van kant-en-klaar producten waaraan zout is toegevoegd;
- gewoon brood met ongezouten (dieet)margarine of (dieet)halvarine;
- gewone melk en melkproducten (maximaal 500 ml per dag);
- beleg met minder zout of gewoon broodbeleg met uitzondering van sterk gezouten producten;
- snacks die weinig of geen zout bevatten.

Zout in voedingsmiddelen

Bijna alle voedingsmiddelen bevatten zout. Veel zout zit in de voedingsmiddelen die fabrieksmatig zijn bereid. Zout is namelijk een conserveermiddel maar ook een makkelijke en goedkope smaakmaker. Op de volgende pagina's volgt een overzicht van producten die u wel of juist beter niet kunt gebruiken bij een zoutbeperkt dieet. Sommige voedingsmiddelen in dit overzicht staan aangegeven met een *. Deze natriumarme smaakmakers en dieetzouten bevatten kalium. Houd hier rekening mee als u ook een kalium beperking heeft of kalium sparende plasmedicatie (diuretica) gebruikt.

Broodmaaltijd Aan te raden	Broodmaaltijd Af te raden
Brood	
Gewoon brood, roggebrood, krentenbrood, bolletjes, crackers, knäckebröd, toastjes naturel, beschuit, ontbijtkoek en muesli.	Broodje bapao, pizza broodjes, worstenbroodjes, saucijzenbroodjes en kaas/uienbrood.
Boter	
Boter, (dieet)halvarine en (dieet)margarine.	Gezouten roomboter, gezouten margarine en gezouten halvarine.
Zoet beleg	
Alle soorten.	-
Kaas	
Gewone kaassoorten, smeerkaas en de minder natrium bevattende kazen zoals: Emmentaler, Gruyere, Maaslander, Monchou, Hüttenkäse, Maasdammer, IJsselkaas, Westlite 30+, kwark en kruidenkwark zonder zout.	-
Vleeswaren	
Fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, licht gezouten rookvlees, rosbief, gekookte ham, leverpastei en casselerrib.	Sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, bacon, cervelaatworst, salami, rauwe ham en ontbijtspek.
Overig broodbeleg	
Pindakaas, sandwichspread, fruit (zoals plakjes appel, peer en banaan), groenten (zoals komkommer, radijs en rettich), ei gekookt, gebakken ei of roerei.	Marmite, salades (zoals huzaren-, tonijn-, zalm- en eisalade) en alle soorten haring, gerookte en gestoomde makreel, gerookte paling, vis uit blik.

Warme maaltijd Aan te raden	Warme maaltijd Af te raden
Soep	
Zelfbereide zoutarme soepen. Damhert groentebouillontabletten natriumarm, Knorr natriumarm vlees bouillon. Honig kruidenbultje vleesbouillon, Honig kruidenbultje kippenbouillon en Honig kruidenbultje tomatenbouillon.	Met zout bereide soep, kant-en-klare soep uit blik/pak, bouillon van blokjes/poeder en soeparoma (Maggi). Maggi kippen bouillon blokjes minder zout en Maggi groente bouillon blokjes minder zout bevatten te veel zout voor uw zoutbeperking.
Jus, saus en smaakmakers	
Saus en jus bereid van olie, dieetmargarine of vloeibaar bak en braadproduct. Mayonaise (max. 1 eetlepel). Mosterd (max. 1 theelepel). Knorr Aromat natriumarm*, Knorr natriumarme vlees jus, No salt Ketjap manis, No salt Barbeque saus, No salt knoflook saus, Silvo natriumarm kruidenmix diverse soorten, Verstegen natriumarm dieetzout*, Verstegen natriumarm kruidenmix diverse soorten, Verstegen natriumarme saté saus, Zaanse mayonaise natriumarm*, Zaanse tomatenketchup natriumarm*.	Ketchup, ketjap (zoet en zout), Marmite, Vetsin, ketchup en alle soorten kant-en-klare saus en jus behalve de hiernaast genoemde
Vlees, kip, vis en vleesvervangers	
Alle soorten vlees, wild, gevogelte en vis bereid zonder zout en vlees of vis zelf gepaneerd. Tempé en tahoe sojakaas, eiergerechten zonder zout en ongezouten noten.	Vlees waarin zout verwerkt is en kant-en-klare producten (zoals rookworst, worst, saucijs, hamburger, rollade, slavink, blinde vink en gepaneerd vlees). Kant-en-klare gepaneerde vis zoals vissticks, in zuur gelegde vis (zoals zure haring), gestoomde en gerookte vis (zoals zalm, makreel, paling, bokking), zoute haring, ansjovis en vis uit blik en glas. Kant-en-klare vegetarische vleesvervangers zoals kaasplak en groenteburgers.
Aardappelen, rijst en deegwaren	
Zonder zout gekookte aardappelen, zelf bereide aardappelpuree, Damhert aardappelpureepoeder naturel natriumarm, voorgebakken aardappelen, patat frites zonder zout. Rijst, macaroni, spaghetti, mie, mihoen en couscous zonder zout bereid.	Aardappelen en aardappeligerechten die met zout bereid zijn, aardappelpureepoeder, aardappelen in blik of glas. Voorgekruide aardappelpureepoeder, diepvries aardappelproducten (zoals aardappelkroketjes en rösti). Kant-en-klare gerechten met zout (zoals nasi, bami, macaroni).
Peulvruchten	
Alle soorten gedroogde bonen, erwten, linzen, kapucijners zonder zout bereid. Hak Hollandse bruine bonen 0% zout en Hak witte bonen in tomatensaus 0% zout.	Peulvruchten in blik of glas.
Groenten	
Alle soorten verse groenten, naturel diepvriesgroenten. Hak doperwtjes met worteltjes 0% zout en Hak rode kool met appeltjes 0% zout.	Groenten uit blik en glas, diepvriesgroenten à la crème, rode kool met appeltjes uit de diepvries en zuurkool.

Warme maaltijd Aan te raden	Warme maaltijd Af te raden
Nagerechten	
Alle soorten.	-
Kant-en-klaar gerechten	
Zelfbereide maaltijden zonder zout en zoutarme (natriumarme) maaltijden van tafeltje dekje.	Kant-en-klaarmaaltijden van de supermarkt, slager en (afhaal) maaltijden van de Chinees, toko, pizzeria of snackbar.

* Deze voedingsmiddelen bevatten kaliumchloride. Houd hier rekening mee als u ook een kalium beperking heeft of kalium sparende plasmedicatie (diuretica) gebruikt.

Tip: De saus en jus kunnen op smaak gebracht worden met onder andere natriumarme juspoeder of natriumarme bouillonpoeder.

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

Dranken en tussendoortjes Aan te raden	Dranken en tussendoortjes Af te raden
Dranken	
Thee, koffie, alle melkproducten, vruchtensap, limonade, frisdrank, (mineraal)water, bouillon van natriumarme bouillon poeder/blokjes. Alcoholhoudende dranken met toestemming van uw arts.	Tomatensap, groentesap, bouillon en sportdrank met meer dan 50 mg natrium per liter.
Fruit	
Alle soorten.	-
Vernaperingen zoet	
Alle (zoete) koekjes, koeken en gebaksoorten, zoetigheden als marsepein, marshmallows, ongezouten popcorn, pepermint, kauwgom, schuimpjes, snoepjes, zuurtjes, rozijnen/krenten, dadels, gedroogde vruchten en eierkoek.	Zoete drop en zoute drop.
Vernaperingen hartig	
Ongezouten noten, pinda's, studentenhaver, pijnboompitten. Goodies wortel chips, Goodies paprika knabbels, Goodies kaasknabbels, No salt chips natriumarm, Kesbeke augurken natriumarm en Kesbeke zilveruitjes natriumarm.	Zoutjes, gezouten pinda's, gezouten noten, kroepoek, chips, augurken, zilveruitjes, ander zoetzuur, kant-en-klare bitterballen, kroketten, frikadellen, loempia's en olijven.

Tips voor lekkere hartige hapjes: zelf bereide gehaktballetjes zonder zout en gevulde eitjes met een vulling van eigeel gemengd met margarine/boter en kruiden.

Aanduidingen op de verpakking

Er zijn voedingsmiddelen die zonder of met minder zout zijn bereid. Dit staat op de verpakking aangegeven met aanduidingen als:

- **geen zout toegevoegd.** Dit betekent dat alleen het van nature aanwezige zout in het voedingsmiddel zit. Deze producten mogen gebruikt worden;
- **ongezouten.** Dit betekent ook dat alleen het van nature aanwezige zout in het voedingsmiddel zit. Deze producten mogen gebruikt worden;
- **natriumarm.** Dit wil zeggen dat het voedingsmiddel speciaal gemaakt is voor het zoutbeperkte dieet en gebruikt mag worden. Deze voedingsmiddelen zijn herkenbaar aan een blauw label en te vinden bij de kruiden en specerijen of bij de dieetartikelen in de supermarkt;
- **met minder zout of gematigd zout.** Dit betekent dat het voedingsmiddel minimaal 33% minder zout bevat dan een vergelijkbaar product. Deze producten mogen niet gebruikt worden.

Let op: dieetzouten en veel natriumarme smaakmakers worden door de industrie op smaak gebracht met kaliumzouten. Bij nierziekten kan dit problemen geven. Als u een kalium beperking heeft of kalium sparende plasmedicatie (diuretica) gebruikt, dan kunt u deze producten niet gebruiken. Overleg met uw arts of diëtist.

Andere zouten

- Dieetzout: ter vervanging van zout zijn er dieetzouten op de markt. In deze zouten is het natrium vervangen door kalium. Als u een kalium beperking heeft of kalium sparende plasmedicatie (diuretica) gebruikt, dan kunt u deze producten niet gebruiken.
- Zeezout, selderijzout, knoflookzout, uienzout, enz. bevatten net zoveel zout als keukenzout, deze producten mogen niet gebruikt worden.
- Mineralenzout en halvazout bevatten maar de helft minder zout (natrium) dan keukenzout. Zijn dus niet zoutarm en mogen niet gebruikt worden.

Drop en zoethoutthee

Drop, zoethout en zoethoutthee bevatten zoethoutwortelextract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en wordt daarom afgeraden in het zoutbeperkte dieet. Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles zoals de oranje Antaflu, Pottertjes en Wybertjes. Zoethoutwortelextract zit ook in bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken. Gebruik deze producten niet.

Uit eten

Steeds meer restaurants houden rekening met de dieetwensen van de gasten. Neem eventueel van te voren contact op met het restaurant om te overleggen welke mogelijkheden er zijn. Hieronder staan adviezen voor buitenshuis eten:

- in de 'buitenlandse keuken', zoals de Chinese en de Italiaanse keuken, wordt vaak veel zout gebruikt en veel smaakmakers die zout bevatten. Deze restaurants zijn daarom af te raden;
- kies als voorgerecht voor een cocktail of salade waar geen zout aan toegevoegd is, in plaats van soep. Soep bevat namelijk veel zout;
- sommige vlees- en visgerechten worden pas na uw bestelling bereid. Vraag of men geen zout wil toevoegen;
- rauwkost bevat minder zout dan gekookte groente;
- patat wordt zonder zout gebakken, vraag of men er geen zout over wil strooien;
- nagerechten bevatten over het algemeen weinig zout, hier heeft u ruim de keuze!

Tip: buitenshuis eten bevat altijd meer zout dan een thuisbereide maaltijd zonder zout. Spaar dus overdag al zout uit door te kiezen voor zoet broodbeleg in plaats van hartig broodbeleg.

Kruiden en specerijen

Verse kruiden, zoals peterselie, bieslook, lavas, majoraan, selderij en tijm geven allerlei gerechten niet alleen een aantrekkelijk uiterlijk maar ook veel smaak. U kunt ze vers gebruiken, maar ze zijn ook in gedroogde vorm te koop. Specerijen zoals nootmuskaat, kruidnagel, foelie, kaneel, kerrie, paprikapoeder of peper wordt meestal in gedroogde of gemalen vorm gebruikt.

Kiemgroenten, zoals alfalfa, zijn eigenlijk hele jonge plantjes boordevol smaak. Cressen, zoals tuinkers en shiso purper, zijn ook kiemgroenten en verkrijgbaar in een bakje op een kleine voedingsbodem.

Let op: kant-en-klare kruidenmengsels (bijvoorbeeld gehaktkruiden, vleeskruiden, viskruiden) bestaan meestal voor ruim de helft uit zout en zijn dus niet geschikt. Lees goed de verpakking. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over de zoutbeperking vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- www.hartstichting.nl
- www.nieren.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.nosalt.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
