

Richtlijnen bij een natriumbeperkt dieet

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Inhoud

Richtlijnen voor een natriumbeperkt dieet

Zout

Adviezen bij een licht natriumbeperkt dieet (2000-2500mg natrium per dag)

Variatielijst

Aan te raden

Af te raden

Tips voor het koken

Voorbeelden eigengemaakte kruidenmixen

Eten buitenshuis

Tot slot

Persoonlijke dieetbehandeling

Noteer hieronder uw vragen

Belangrijke telefoonnummers

Om verschillende redenen kan het belangrijk zijn om een natriumbeperkt dieet te volgen, bijvoorbeeld bij hartklachten, hoge bloeddruk, lever- of nierproblemen.

Zout

Zout bestaat uit natrium (Na) en chloride (Cl). Elke gram zout (= 1000mg) bevat 400mg natrium en 600mg chloride. Dus 5 gram zout bevat 2000mg natrium. Het natrium heeft invloed op de hoeveelheid vocht in het lichaam. Op deze manier zorgt het onder meer voor het vervoer van belangrijke voedingsstoffen naar de cellen van ons lichaam. Natrium is een mineraal dat normaal in het lichaam voorkomt en niet gemist kan worden. Het meeste natrium wordt in het lichaam opgenomen via keukenzout (NaCl), dat gebruikt wordt bij de bereiding van de warme maaltijd. Ook via keukenzout dat toegevoegd is aan voedingsmiddelen, zoals brood, vleeswaren, kaas, kant-en-klaar producten (pizza's en thuismenu's) en conserven (groente in pot of blik) krijgt u zout binnen. Om uw gezondheidsproblemen te verminderen, is het nodig om de hoeveelheid natrium te beperken. De mate van beperking hangt af van uw situatie en de behandeling.

Adviezen bij een licht natriumbeperkt dieet (2000-2500mg natrium per dag)

- Bereid de warme maaltijd en alle andere gerechten geheel zonder toevoeging van zout. Voeg geen producten toe die zout bevatten, zoals kruidenmengsels met zout, aroma's en andere smaakmakers.

- Gebruik geen kant-en-klaarproducten, zoals soep en saus uit pakje of blik, groente uit pot of blik, thuismenu's, bami- en nasischotels en pizza. Deze producten bevatten allemaal veel zout.
- Eet gewoon brood, maar gebruik ongezoeten (dieet)margarine, (dieet)halvarine of roomboter, licht gezouten vleeswaren en licht gezouten kaas. Gebruik maximaal 2 plakken licht gezouten kaas en maximaal 2 plakken licht gezouten vleeswaren per dag.
- Kijk goed op de verpakking van voedingsmiddelen hoeveel zout of natrium erin zit.

Dieetzout en natriumarme producten

Gebruik dieetzout en natriumarme producten alléén in overleg met uw diëtist. Deze producten bevatten over het algemeen veel kalium, wat schadelijk kan zijn voor uw gezondheid.

Natriumarme producten die speciaal zonder zout bereid zijn, hebben een van de volgende aanduidingen op de verpakking:

- natriumarm;
- (bestemd) voor het natriumarm dieet;
- ongezoeten;
- zoutarm of voor zoutarm dieet;
- zonder toevoeging van (keuken)zout.

Er zijn ook producten te koop waar op de verpakking vermeld staat 'verminderd natrium- of zoutgehalte'. Dat betekent dat ze minder natrium bevatten dan de gebruikelijke producten. Dit helpt om minder zout binnen te krijgen, maar het is afhankelijk van het advies dat u heeft gekregen of het voor u een geschikt product is.

Drop

In alle soorten drop (zoete, zoute, laurier en Engelse drop) zit een stof (glycyrrizine) die de typische dropsmaak geeft. Deze stof kan de bloeddruk verhogen. Gebruik daarom geen drop wanneer uw bloeddruk te hoog is. Bij een normale bloeddruk past drop (met mate) in een natriumbeperkt dieet.

Variatielijst

Hieronder leest u een variatielijst, waarin per productcategorie aangegeven wordt welke producten aan te raden zijn en welke producten afgeraden worden om te gebruiken.

Aan te raden	Af te raden
Brood en broodvervangingen <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten brood en broodjes, beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek, krenten- en rozijnenbrood, croissants, muesli, Brinta, havermout, cornflakes en rijstwafels. 	Brood en broodvervangingen <ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klare worstenbroodjes en saucijzenbroodjes met zout bereid.
Boter en margarine <ul style="list-style-type: none"> • Ongezouten roomboter, ongezoeten halfvolle boter, ongezoeten (dieet)margarine en ongezoeten (dieet)halvarine. 	Boter en margarine <ul style="list-style-type: none"> • Gezouten roomboter, gezouten halfvolle boter, gezouten (dieet-) margarine, gezouten (dieet-)halvarine en gezouten • Kant-en-klare kruidenboter.

Aan te raden	Af te raden
<p>Vleesbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fricandeau, rosbief, casselerrrib, kipfilet en kalkoenfilet. • Zelfbereid vleesbeleg zonder zout, zoals gehakt met paprikapoeder of kip met kerrie. 	<p>Vleesbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rookvlees, rauwe ham, schouderham, achterham, bacon, ontbijtspek, pekervlees, rollade, snijworst, boterhamworst, cervelaatworst, boerenmetworst, salami, ossenworst, filet american en vegetarische vleeswaren. • <i>Met mate</i>: licht gezouten rookvlees, licht gezouten ham, palingworst, corned beef, paté, gebraden gehakt, lever, tong, sandwichspread en kant en klare salades.
<p>Kaasbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichtgezouten kaassoorten (met 25-33% minder zout), cottage cheese®, Hüttenkäse®, Philadelphia®, Emmentaler®, Mon Chou®, natriumarme kaas, mozzarella en kwark (eventueel met tuinkruiden). 	<p>Kaasbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smeerkaas en normaal gezouten kaas.
<p>Zoet beleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten zoet beleg zijn toegestaan. 	<p>Zoet beleg</p>
<p>Ei</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gekookt of gebakken, zonder zout. 	<p>Ei</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ei en eigerechten met zout. • <i>Met mate</i>: eiersalade.
<p>Rauwkost en fruit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissel kaas- en vleesbeleg eens af met rauwkost en fruit, zoals plakjes komkommer, radijs of tomaat, aardbeien, banaan of schijfjes appel (eventueel gebakken en bestrooid met suiker en kaneel). • Ook kunt u zelf een salade zonder zout maken. • Alle soorten fruit zijn toegestaan 	<p>Rauwkost en fruit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klare salade met zout bereid, zoals wortel- en selderij-salade.
<p>Dranken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thee, koffie met koffiemelk, koffieroom, melkpoeder en/of suiker. • Melk, karnemelk, yoghurt, yoghurt-drink en chocolademelk. • Frisdrank-light, gewone frisdrank, limonadesiroop, vruchtensap en vruchtendrank. • Mineraalwater. • Natriumarme tomaten- of groentesap. 	<p>Dranken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomaten- en groentesap met zout. • Bouillon met zout bereid en bouillon bereid van gewone bouillonblokjes of -korrels.
<p>Soep</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soepen die zonder zout en zonder gewone bouillontabletten of -korrels bereid zijn. Bouillon bereid van natriumarme bouillonblokjes of -korrels. • Kant-en-klare natriumarme soep uit pot of blik, natriumarme oplossoep en natriumarme soeparoma. 	<p>Soep</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soepen die met zout of met gewone bouillontabletten, -poeder of -korrels bereid zijn. • Kant-en-klare soep, gewone oplossoep en gewone soeparoma.

Aan te raden	Af te raden
<p>Vlees, wild en gevogelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vers en diepvriesvlees zonder zout bereid. • Zelf gepaneerd vlees zonder zout bereid. • Zelfgemaakte vleessalade zonder zout, zoals kip-kerriesalade. 	<p>Vlees, wild en gevogelte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met zout bereid vlees, wild en gevogelte. • Op smaak gemaakt of gekruid vlees, zoals saucijsjes, verse worst, slavink, blinde vink, hamburger, gekruid gehakt, rollade, rookworst, gepaneerd vlees (schnitzel) en gemarineerd vlees. • Vlees in blik, zoals hachee, goulash en ragout. • Kant-en-klare vleessnacks, zoals kroket, knakworst, frikadel en saté. • Gekruid vlees uit de diepvries, zoals kip. Kant-en-klare vleessalades, kipsalade.
<p>Vis, schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten verse en diepvriesvis zonder zout bereid. • Zelf gepaneerde vis zonder zout. • Zelfgemaakte vissalade zonder zout. 	<p>Vis, schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met zout bereide vis. • Kant-en-klare gepaneerde vis, zoals lekkerbekjes en vissticks. • Gerookte of gestoomde vis, zoals gerookte paling, gestoomde makreel, bokking, zalm, sprout en forel. • Gemarineerde vis, zoals rolmops en mosselen in het zuur. • Gekookte mosselen. • Gamba's en garnalen. • Vis in blik of pot met zout, zoals haring in tomatensaus, tonijn, zalm, haring, ansjovis, sardientjes, garnalen, krab en kreeft. • Kant-en-klare vissalade.
<p>Jus en saus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jus bereid van ongezoeten (dieet-) margarine, ongezoeten boter, ongezoeten bak-en-braadvet of natriumarme juspoeder of -korrels. • Zelfgemaakte saus zonder zout bereid. • Kant-en-klare natriumarme sauzen uit pakje, pot, diepvries of tube, zoals natriumarme tomatenketchup, natriumarme tomatenpuree, natriumarme mosterd, natriumarme ketjap en natriumarme sambal. • Saus bereid van natriumarme sauspoeder. 	<p>Jus en saus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jus bereid van boter, gezouten margarine, gezouten bak-en-braadvet, smeltjus, gewone juspoeder of -korrels. • Jus bereid van gezouten vlees. • Kant-en-klare sauzen in pakje, pot, diepvries of tube. • Saus bereid van gewone sauspoeder. • slasaus, tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap en sojasaus, • <i>Met mate</i>: Mayonaise, halvanaise, fritessaus, mosterd, piccalilly, sambal en tabasco
<p>Groente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle verse en diepvriesgroenten zonder zout bereid. • Natriumarme zuurkool (blik), natriumarme atjar. 	<p>Groente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met zout bereide verse groente en diepvriesgroente. • Groente in blik of pot. • In zout ingemaakte groente, zoals zuurkool, augurken, atjar, piccalilly. • Zure of zoetzure uitjes en augurkjes.

Aan te raden	Af te raden
<p>Aardappelen en aardappelvervangers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zonder zout bereide gekookte aardappelen, puree, gebakken aardappelen, frites en stampot. • Mie, rijst, macaroni en spaghetti zonder zout bereid. Gedroogde en geweekte peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, linzen en kapucijners 	<p>Aardappelen en aardappelvervangers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met zout bereide aardappelen en aardappelgerechten, zoals kant-en-klare (instant) aardappelpuree, stampot, frites, aardappelschijfjes, rösti en aardappelkroketten. • Mie, rijst, macaroni, spaghetti en pasta met zout bereid. • Peulvruchten in pot of blik. • Kant-en-klaar maaltijden in foliepak of diepvries. • Kant-en-klaar Chinese en Indische gerechten. • Kant-en-klaar pizza.
<p>Nagerechten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vla, pudding, pap, yoghurt, kwarkgerechten, hangop, biogarde, gelatinepudding, compote, vruchtenmoes, fruit en ijs. • Gebakken nagerechten, zoals flensjes. 	<p>Nagerechten</p>
<p>Versnaperingen en snacks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snoep, zoals chocolade, pepermunt, zuurtjes, toffees en fondant. • Gewone koekjes, gebak, cake en biscuits. • Ongezouten noten, pinda's en studentenhaver. • Natriumarme chips en ongezouten popcorn. 	<p>Versnaperingen en snacks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezouten noten, pinda's, zoutjes, borrelnootjes, chips en koekjes. • Snacks/borrelhapjes, zoals kroket, hamburger, frikadel, loempia, mini-pizza, saté, bamibal, nasischijf, knakworst, worstenbroodje en saucijzenbroodje. • <i>Met mate:</i> drop.
<p>Smaakmakers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verse en gedroogde kruiden, zoals peterselie, selderij, kervel, tijm en bieslook. • Specerijen, zoals peper, nootmuskaat, kerrie, paprikapoeder, kaneel, laurier, knoflookpoeder en Indische specerijen. • Gemengde kruiden, zoals vleeskruiden alléén met de aanduiding 'natriumarm'. • Slagroom, imitatieslagroom, suiker, vanillesuiker, zoetstof, olie, azijn, Citroensap, cacao, krenten en rozijnen, kokos, maanzaad en sesamzaad. • Natriumarme ketjap, sambal, e.d. 	<p>Smaakmakers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zout, selderijzout, uienzout, knoflookzout en Ve-tsin. • Gemengde kruiden en specerijen met zout, zoals vleeskruiden, kipkruiden, gehaktkruiden, barbecuekruiden, nasi- en bamikruiden en macaronimix. • Soeparoma's. • Kappertjes, groenten in het zuur (zoals augurken, atjar ed.) en olijven. • slasaus, tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap en sojasaus, • <i>Met mate:</i> Mayonaise, halvanaise, fritessaus, mosterd, piccalilly, sambal en tabasco

Tips voor het koken

Bij het bereiden van gerechten kunt u op verschillende manieren de hoeveelheid zout in de voeding beperken. Behalve het niet toevoegen van zout, kunt u bijvoorbeeld recepten aanpassen door andere ingrediënten te gebruiken of een andere bereidingswijze te kiezen. Hierna volgen enkele suggesties.

- Neem verse producten van goede kwaliteit; die hebben de sterkste smaak.
- Gebruik andere toegestane smaakmakers, zoals kruiden en specerijen en bepaalde groentesoorten met een uitgesproken smaak (bijvoorbeeld ui, prei, paprika, bleekselderij, tomaat en knoflook).
- Kruidenmengsels bevatten over het algemeen veel zout. Maak daarom zelf een kruidenmengsel. Zie 'voorbeelden eigengemaakte kruidenmixen' op de volgende pagina.
- Peper en nootmuskaat die u zelf maalt in een speciaal molentje, hebben meer smaak dan de kant-en-klaar gemalen soorten.
- Gebruik speciale bereidingswijzen, zoals een wok, snelkookpan, römertopf en grill.
- Bouillon, soep en jus zijn zonder zout op smaak te brengen door gebruik te maken van toegestane smaakmakers, zoals kruiden, specerijen en bepaalde groentesoorten met een uitgesproken smaak (bijvoorbeeld ui, prei, paprika, bleekselderij en tomaat).
- Maak groentesoep met veel verse groente, of een tomatensoep met veel verse tomaten. Een paar druppeltjes verse citroen na het bereiden, verhoogt de smaak.
- Bak een uitje bij uw vlees of druk er een schijfje citroen op uit. Vermeng gehakt eens met gesneden bieslook of ui. Wrijf varkensvlees voor het bakken in met 1 theelepel mosterd.
- De smaak van vis komt goed tot zijn recht als u de vis pocheert; ongezouten bouillon tegen de kook aanbrengen en de vis gaar laten stoven. U kunt ook de vis bedekken met schijfjes citroen, plakjes tomaat, selderij, peterselie, tijm en/of dille, wikkel deze in folie en laat het in de oven of magnetron gaar worden.
- Kook aardappelen met schil of pof ze in de schil 45 tot 60 minuten in de oven. Bereid gebakken aardappelen eens met gebakken ui of prei. Geef aardappelpuree meer smaak met veel klein gesneden peterselie, peper, nootmuskaat en wat gesnipperde prei.
- Kook aardappelen en groente met weinig water en houd de kooktijd kort. Hierdoor blijven de smaakstoffen beter behouden. Gebruik eventueel een snelkookpan of een magnetron.
- Kook eens een tomaat of een ui mee met de boontjes, een uitje bij de spinazie en andijvie en een handje rozijnen of wat kerrie bij de kool.
- Gebruik (indien toegestaan door de diëtist) dieetzout, natriumarme aroma's en natriumarme bouillonpoeder.

Voorbeelden eigengemaakte kruidenmixen

Algemene kruidenmix

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

Indiase kruidenmix

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

Italiaanse kruidenmix

- 1 theel. oregano
- ½ theel. Knoflookpoeder
- ½ theel. uienpoeder
- ½ theel. basilicum
- ½ theel. gedroogde peterselie

Kruidige pepermix

- 3 eetl. gemalen peper
- 1 theel. gemalen thijm
- 1 theel. paprikapoeder
- ½ theel. knoflookpoeder
- ½ theel. uienpoeder

Mexicaanse kruidenmix

- 1 theel. chilipoeder
- 1 theel. djinten
- ½ theel. paprikapoeder
- ½ theel. fijngestampte gedroogde rode pepertjes
- ¼ theel. knoflookpoeder
- ¼ theel. uienpoeder

Eten buitenshuis

Ook met een natriumbepoerd dieet is het mogelijk om uit eten te gaan. Door een verstandige keus te maken uit de menukaart kunt u de hoeveelheid natrium beperken. Enkele tips die u hierbij kunnen helpen:

- Kies als voorgerecht liever een grapefruit-, meloencoktail of een rauwkostsalade, dan een kop soep.
- U kunt vragen het vlees of de vis zonder zout te bereiden.
- Wees voorzichtig met de saus. Bij gegrild vlees of gegrilleerde vis is een saus niet noodzakelijk.
- Rauwkost bevat weinig natrium in vergelijking met gekookte groente.
- U kunt ook vruchtencompote of vruchtenmoes, zoals appelmoes nemen.
- U kunt vragen geen zout over de frites, gebakken aardappelen of Parijse aardappeltjes te strooien.
- De meeste nagerechten bevatten weinig natrium en zijn dus geschikt

Als u uit eten gaat, doet u er verstandig aan om daar eerder op de dag rekening mee te houden. Let daarom extra op bij de broodmaaltijden. Kies beleg met zo weinig mogelijk natrium. Neem bij voorkeur groente, fruit of zoet beleg.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke diëtbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50