

Voedingsadviezen bij levercirrose

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

In deze folder leest u algemene adviezen over de voeding bij levercirrose. Deze informatie is bedoeld als aanvulling op uw gesprek met de diëtist en niet ter vervanging van een persoonlijk advies.

Levercirrose

De lever is een groot en belangrijk orgaan, die veel functies heeft. Een volwassen lever weegt ongeveer 1,5 kilo en is bijna net zo groot als een voetbal. De lever ligt rechtsboven in de buikholte, achter de ribben. De lever is in zijn werking te vergelijken met een chemische fabriek. Zonder lever kan een mens niet leven.

Wanneer er sprake is van levercirrose, is het leverweefsel zo erg beschadigd dat het niet meer kan herstellen. Levercellen gaan eerst ontsteken en sterven daarna af. Hierdoor ontstaat er zoveel littekenweefsel dat de lever verder beschadigd raakt en steeds minder goed gaat werken. Levercirrose kan ontstaan door een chronische infectie (hepatitis), vervetting van de lever bij ernstig overgewicht, vergiftiging na bijvoorbeeld overmatig alcohol- of medicijngebruik of door een (erfelijke) ziekte. Het duurt vaak jaren voordat er klachten optreden. Deze klachten kunnen zijn: afname van de eetlust, misselijkheid, braken, buikpijn, concentratieverlies, geelzucht en jeuk. Ook komt gewichtsverlies vaak voor, met daarbij vermoeidheid en zwakte door afname van spierweefsel en spierkracht. Als de levercirrose al langer bestaat, kunnen er complicaties optreden. Voorbeelden hiervan zijn slokdarmspataderen (varices), ophoping van vocht in de buikholte (ascites) en vocht in de enkels of traagheid door ophoping van afvalstoffen in het bloed (encefalopathie). U kunt ondervoed raken, waarbij er meer risico is op infecties. De voedingsadviezen zijn erop gericht om uw conditie zo goed mogelijk in stand te houden en complicaties of het risico daarop, te verminderen.

De belangrijkste processen van de lever

- verwijderen van afvalstoffen uit het bloed;
- verwerken van voedingsstoffen die vanuit de darm in het bloed zijn opgenomen;
- ontgiften/onschadelijk maken van medicijnen, alcohol en giftige stoffen;
- productie van gal, nodig voor het verteren van vet;
- opslag van stoffen, bijvoorbeeld vitamine A en ijzer;
- aanmaak en omzetting van eiwitten;
- opbouw, afbraak en opslag van energierijke stoffen zoals glucose en vetzuren;
- aanmaak van stollingsfactoren van het bloed.

De lever heeft een hele grote reservecapaciteit. Deze reserves worden aangesproken bij ziektes van de lever, zodat de lever tijdens ziek zijn de normale werking nog enige tijd in stand kan houden. Hierdoor worden leverziektes vaak pas laat ontdekt.

Goede voeding

Zorg ervoor dat u gevarieerd eet, zodat het lichaam alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft. Niet alleen overdag, maar ook 's nachts zijn voedingsstoffen nodig om te kunnen functioneren. Een gezonde lever heeft genoeg suikers op voorraad om te kunnen gebruiken wanneer dat nodig is. Als er lange tijd niet wordt gegeten, zoals in de nacht, worden normaal gesproken de opgeslagen suikers omgezet in energie. Bij levercirrose kan de lever minder suikers opslaan, zodat er 's nachts een energietekort ontstaat. In zo'n situatie wordt spiermassa als energiebron gebruikt. Daardoor verminderen de spiermassa en spierkracht. Conditie en weerstand gaan achteruit en de voedingstoestand vermindert. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met levercirrose al een voedingstekort kunnen krijgen als ze 8 tot 10 uur lang niets eten. (Bij mensen met een gezonde lever gebeurt dit pas na 36 uur).

Het advies is daarom als volgt:

- Neem een goed ontbijt met koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwitten, zo snel mogelijk na het opstaan.
- Gebruik minimaal 4 maaltijden per dag (ontbijt, lunch, avondmaaltijd, bedtime snack) en eventueel tussendoortjes
- Neem voor het slapen gaan een **'bedtime snack'**

Een **'bedtime snack'** is een maaltijd vlak voor het slapen die genoeg koolhydraten (suikers en zetmeel) en eiwitten levert om de nacht mee door te komen.

Bijvoorbeeld:

- Een ruime portie vruchtenkwark, vruchtenyoghurt of vla met cruesli en een banaan;
- Een ruime portie kwark of yoghurt, met dadels of ander geweekt gedroogd fruit;
- 2 sneden brood waarvan 1 met belegd met hartig beleg;
- 1 met zoet beleg en een beker chocolademelk;
- 2 wentelteefjes en een glas vruchtensap;
- 1 snickers en een beker melk;
- 1 snelle jelle of 3 plakjes ontbijtkoek met een beker melk of ander zuivelproduct;
- 1 flesje drinkvoeding met een cracker of beschuit belegd met hartig beleg;
- 1 krentenbol of 2 sneden krentenbrood met kaas en een portie fruit;
- 1 stroopwafel met een ruime portie vruchtenkwark, vruchtenyoghurt of vla;
- Een pakje evergreen met een ruime portie vruchtenkwark, vruchtenyoghurt of vla;
- 2 handjes rozijnen en een snee brood met hartig beleg;
- Een ruime portie rijstepap met een krentenbol of een banaan.

Ook als u diabetes heeft, is een 'bedtime snack' van belang. Overleg met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige over een goede 'bedtime snack' en de diabetesmedicatie.

Eiwitrijke voeding

Eiwitten in de voeding zijn nodig voor opbouw, onderhoud en herstel van onder andere de spieren. Ze komen vooral voor in melk en melkproducten, kaas, vlees, vis, kip, ei, sojaproducten, noten en pinda's en ook in peulvruchten zoals bruine bonen. Gebruik bij iedere maaltijd voldoende eiwitten om spiermassa en spierkracht te behouden. De eiwitten worden vooral als bouwstof benut als u ook voldoende beweegt. Hieronder staan enkele voorbeelden hoe u kunt zorgen voor voldoende eiwitten in uw voeding.

- Gebruik bij elke maaltijd een zuivelproduct;
- Kies royaal hartig beleg op de boterham, zoals kaas, vis, ei, vlees of pindakaas;
- Vermeng noten of pinda's door de rijst of de pasta;
- Strooi extra geraspte kaas over gerechten;
- Kies eiwitrijke tussendoortjes, zoals een milkshake, (vruchten)kwark, Skyr, proteïnerijke zuivelproducten of een handje nootjes of pinda's;
- Kies dagelijks een ruime portie vis, kip/kalkoen, vegetarische vleesvervangers, ei of peulvruchten. Neem per week niet meer dan 300 gram rood vlees (rund-, varkensvlees) en wild. Dit advies geldt ook voor gezonde mensen.

Beweging

Dagelijks voldoende bewegen zorgt voor behoud van spierkracht en conditie. De eiwitten uit de voeding kunnen zich pas optimaal inbouwen in de spieren als u ook lichamelijk actief bent. Ga bijvoorbeeld wandelen, traplopen, fietsen, zwemmen of in de tuin werken. Krachtoefeningen zijn ook aan te raden. Gebruik bijvoorbeeld halve literflesjes water als gewichtjes om uw armen te trainen. Uw benen kunt u al trainen door enkele keren achter elkaar vanuit een stoel op te staan. Overleg met een fysiotherapeut wanneer u meer adviezen wilt over voldoende beweging en het trainen van de spieren.

Vitamines en mineralen

Bij levercirrose is er een grotere kans op tekorten aan vitamines en mineralen. Botontkalking komt vaak voor door een tekort aan vitamine D. Bij overmatig alcoholgebruik ontstaat een tekort aan B-vitamines. Overleg met uw arts of diëtist over het gebruik van een vitaminen- en mineralenpreparaat.

Alcohol

De lever kan alcohol niet meer onschadelijk maken. Gebruik daarom geen alcohol.

Koffie

Het drinken van twee mokken koffie per dag wordt aanbevolen. Dit kan verslechtering van de lever vertragen.

Risico op ondervoeding

Patiënten met levercirrose lopen een groter risico op tekorten aan energie, eiwitten en andere voedingsstoffen. Door de ziekte is er meer energie en eiwit nodig, terwijl bijkomende klachten ervoor kunnen zorgen dat u minder gaat eten. Hierdoor is de kans op afname van spiermassa en spierkracht groter. Dit kunt u merken doordat de bovenarmen en bovenbenen dunner worden, u gewicht verliest en de conditie vermindert. Zo nodig zal de diëtist de spierfunctie meten met de handknijpkrachtmeter. Als u geen vocht vasthoudt, kunt u aan uw lichaamsgewicht goed zien of u voldoende energie uit de voeding krijgt. Regelmatig (1-2x per week) wegen is dan ook verstandig. Als het lichaam vocht vasthoudt is het gewicht niet te beoordelen. Uw gewicht kan goed lijken, terwijl er ondertussen toch sprake kan zijn van verlies van spieren en daardoor van ondervoeding. Alleen meten van uw lichaamsgewicht is om deze reden geen betrouwbare manier om het risico op ondervoeding vast te stellen. Wanneer de eetlust niet goed is en u afvalt, is het verstandig om de voeding aan te passen door energie- en eiwitrijke voeding te kiezen. Hetzelfde geldt wanneer het gewicht gelijk blijft, maar de hoeveelheid vocht in de buik of benen toeneemt.

U kunt op de volgende manieren meer energie en eiwit gebruiken:

- Verdeel het eten over de dag en gebruik vijf tot zeven keer per dag een kleine maaltijd of een tussendoortje. Hierbij verdient een goed ontbijt en een maaltijd voor het slapen gaan extra aandacht - zie ook de informatie over de 'bedtime snack';
- Neem tussendoortjes als volle melkproducten (volle vla, kwark, chocolademelk), een roomijsje, (ongezouten) noten, blokjes kaas, rolletjes vleeswaren, slaatjes, koek, gebak, chocolade met noten
- Beperk het gebruik van bouillon, water, thee en koffie. Deze dranken vullen wel de maag, maar leveren geen voedingsstoffen. Vervang ze daarom liever door eiwitrijke dranken als volle melk, karnemelk, chocolademelk, milkshake of yoghurt drank.

Dieetpreparaten

Soms is het nodig om de voeding aan te vullen met dieetpreparaten, zoals drinkvoeding. Deze zijn niet te koop in de supermarkt, maar worden voorgeschreven door uw diëtist. De apotheek of facilitaire bedrijven kunnen deze producten leveren. De ziektekostenverzekeraar vergoed de kosten op indicatie. Uw diëtist kan u hierover meer uitleg geven en adviseren.

Voeding bij complicaties van levercirrose

Zoutbeperking bij vochtophoping in de buikholte (ascites)

Als de levercirrose verergert, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er een hoge druk in de ader die het bloed naar de lever voert. Deze toenemende druk in de poortader wordt portale hypertensie genoemd. Door de hoge druk komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte. Zo ontstaat ascites. De arts schrijft hierbij vochtafdrijvende medicatie voor (plastabletten/diuretica). Deze medicijnen werken beter als de hoeveelheid zout in de voeding wordt beperkt. Teveel zout houdt vocht vast in het lichaam, terwijl het juist de bedoeling is om het vocht kwijt te raken.

Gemiddeld gebruikt een volwassene ongeveer 9 gram zout per dag. Bij ascites wordt geadviseerd om maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken. 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.

Het meeste zout dat men onbewust binnen krijgt, komt uit kant en klare producten. Daarnaast zorgt het toevoegen van zout bij het bereiden van de maaltijd ook voor een hoge zoutinname. Het volgen van een zoutbeperkt dieet wordt als een belasting ervaren vanwege de veranderde smaak. Uw diëtist kan meer informatie geven over zoutarme producten en praktische adviezen over het smakelijk bereiden van de maaltijd. Voorkom dat u daardoor minder gaat eten. Door de vochtophoping in de buik is uw energiebehoefte verhoogd. Uw eetlust kan echter (verder) afnemen doordat het vocht in uw buik tegen de maag aandrukt. Blijf zo goed mogelijk eten. Maak gebruik van vaak kleine maaltijden om toch voldoende energie binnen te krijgen. Voldoende eten is belangrijk om op gewicht te blijven en spierkracht te behouden.

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, ketjap, Maggi en andere smaakmakers;
- Gebruik geen kant-en-klaar producten, zoals soep en saus uit pakje of blik, groente uit pot of blik, thuismenu's, bami- en nazischotels en pizza, gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten. 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;
- Er zijn ook zoutarme smaakmakers te koop bij de wat grotere supermarkten. Bijvoorbeeld dieetzout, zoutarme Aromat, zoutarme ketjap, potgroentes van HAK met op het etiket 0 procent zout toegevoegd of vlees-, vis- en kipkruiden zonder zout;
- Maak gebruik van verse groente of diepvriesgroente zonder saus;
- Kook de aardappelen en groente kort in weinig water voor meer behoud van smaak;
- Maak gebruik van zoutarme snacks zoals ongezoeten pinda's, studentenhaver, snoep zoals chocolade, zuurtjes, toffees, gewone koekjes, cake, gebak en biscuits.

Zie tabel achterin deze brochure voor 'aan te raden' en 'af te raden' producten bij een natriumarm dieet.

Vochtbeperking

Wanneer u plastabletten gebruikt, is het verstandig om maximaal 2 liter vocht te drinken. Hieronder wordt ook verstaan het vocht uit bijvoorbeeld kwark, melk, vla en appelmoes. Als de hoeveelheid natrium in het bloed te laag is adviseert de arts de hoeveelheid vocht tijdelijk te beperken tot 1á1½ liter per dag. Hierdoor kan het natriumgehalte in het bloed weer stijgen. Hoe minder u mag drinken, hoe groter het risico op een tekort aan voedingsstoffen en hoe hoger het risico op ondervoeding. Beperk daarom het gebruik van caloriearme dranken, die ook geen eiwit bevatten zoals water, thee, koffie en limonade. Kies vooral melkproducten en als afwisseling een keer een glaasje vruchtensap.

Slokdarm spataderen (varices) door portale hypertensie

Door de verminderde doorbloeding in de lever worden bloedvaten in de omliggende omgeving zwaarder belast. Deze bloedvaten zijn niet allemaal sterk genoeg voor de extra doorbloeding met als gevolg dat de bloedvaten kunnen gaan uitstulpen. Dat zie je bij mensen met levercirrose vaak gebeuren met de bloedvaten in de slokdarm. De uitstulpingen noemt men spataderen. Deze spataderen zijn heel erg kwetsbaar, doordat de wand van het bloedvat ter plaatse van de uitstulping heel erg dun is. Als er sprake is van slokdarmspataderen moet u extra voorzichtig zijn met scherpe stukjes in de voeding.

Advies bij slokdarmspataderen:

- mijdt graatjes uit vis;
- mijdt botjes uit vlees zoals kippenbout, kippenkluif, karbonade of sparerib;
- let op krokant gebakken voedingsmiddelen, zoals hard gebakken aardappelen, doorgebakken frietjes of een hard randje aan het gebakken vlees;
- wees extra alert bij het eten van scherpe snoepjes, zoals zuurtjes en lollies;

Mocht er een bloeding optreden dan mag u enkele dagen helemaal niets eten en drinken tot de bloeding is verholpen.

Encefalopathie - ophoping van afvalstoffen in het bloed

Als de werking van de lever verder achteruit gaat, kan de lever afvalstoffen niet meer goed onschadelijk maken. Ammoniak is een afvalstof, die via de bloedbaan naar de hersenen gaat, waarbij traagheid of verwardheid kan ontstaan. Ook bij spierafbraak komt ammoniak in het bloed. Houdt de spiermassa daarom op peil door te kiezen voor eiwitrijke voeding verdeeld over de dag. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Uw arts schrijft lactulose voor. Dit medicijn zorgt dat de ontlasting dun blijft en het lichaam snel kan verlaten. De hoeveelheid ammoniak in het bloed blijft hierdoor laag. Soms werkt de medicatie niet voldoende en kan het nodig zijn uw voeding aan te passen. De diëtist kan dan aanvullende adviezen geven.

Preventie van hepatitis E

Mensen met een chronische leveraandoening (zoals levercirrose) lopen een groter risico op besmetting met het hepatitis E virus. Het hepatitis E virus kan voorkomen in het vlees van varkens, wild zwijn en edelhert. Het is belangrijk om dit vlees goed te verhitten, zodat het virus niet kan overleven. Kies geen worsten of vleeswaren, waarin rauw of onvoldoende verhit varkensvlees is verwerkt. Voorbeelden hiervan zijn leverworst, paté, bloedworst, boerenmetworst, salami, chorizo en fuet.

Variatielijst zoutbeperkt dieet

Hieronder leest u een variatielijst, waarin per productcategorie aangegeven wordt welke producten aan te raden zijn en welke producten afgeraden worden om te gebruiken. Daarnaast enkele tips voor bij het koken.

Aan te raden	Af te raden
<p>Brood en broodvervangers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten brood en broodjes, beschuit, knäckebröd, ontbijtkoek, krenten- en rozijnenbrood, croissants, muesli, Brinta, havermout, cornflakes en rijstwafels. 	<p>Brood en broodvervangers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klare worstenbroodjes en saucijzenbroodjes met zout bereid.
<p>Boter en margarine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ongezouten roomboter, ongezouten halfvolle boter, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten (dieet)halvarine en ongezouten Ultra Light smeersels (smeersels met minder dan 40% vet). 	<p>Boter en margarine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezouten roomboter, gezouten halfvolle boter, gezouten (dieet-) margarine, gezouten (dieet-)halvarine en gezouten Ultra Light smeersels • Kant-en-klare kruidenboter.
<p>Vleesbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichtgezouten rookvlees, lichtgezouten ham, lever, tong, fricandea, rosbief, casselerrib, kipfilet, kalkoenfilet, boterhamworst en palingworst • Lees verpakking, bij voorkeur kiezen voor vleeswaren met <2,3g zout per 100g. • Zelfbereid vleesbeleg zonder zout, zoals gehakt met paprikapoeder of kip met kerrie. 	<p>Vleesbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rookvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek, pekelvlees, corned beef, pate, rollade, snijworst, cervelaatworst, boerenmetworst, salami en osseworst. • <i>Met mate</i>: schouderham, achterham, filet american, gebraden gehakt, 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). • Kies bij voorkeur voor kaassoorten met <1,5g zout per 100g. Zie verpakking. 	<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 en overige beleg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gekookt of gebakken ei, zonder zout • Humus • Pindakaas 	<p>Ei en overig beleg</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 selderijsalade.
<p>Dranken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thee, koffie met koffiemelk, koffieroom, melkpoeder en/of suiker. • Melk, karnemelk, yoghurt, yoghurt drank 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 bouillon tabletten of -korrels bereid zijn. • Bouillon bereid van natriumarme bouillon blokjes 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 bouillon tabletten, -poeder of -korrels bereid zijn. • Kant-en-klare soep, gewone oplossoep en gewone soeparoma.

<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.

<p>Aardappelen en aardappelvervangingen</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 aardappelvervangingen</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> <ul style="list-style-type: none"> • Toetjes met karamel zeezout smaak.
<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. • Chocolade met karamel-zeezout. • 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, ed. 	<p>Smaakmakers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zout, zeezout, selderijzout, uienzout, knoflookzout en Ve-tsin. • Gemengde kruiden en specerijen met zout, zoals vleeskruiden, kip-kruiden, 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, • Met mate: 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 6 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 eetlepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen ketoembar

Indiase kruidenmix

- 1 theelepel gemalen kardemon
- 1 theelepel gemalen djinten
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel gemalen ketoembar
- ¼ theelepel nootmuskaat
- ¼ theelepel kruidnagelgruis

Italiaanse kruidenmix

- 1 theelepel oregano
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel basilicum
- ½ theelepel gedroogde peterselie

Kruidige Pepermix

- 3 eetlepels gemalen peper
- 1 theelepel gemalen thijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder

Mexicaanse kruidenmix

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm-en leverziekten) 2018; De inhoud van deze brochure is grotendeels samengesteld door de werkgroep Lever van het Netwerk Diëtisten MDL

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):
Secretariaat Paramedische Zorg:

(013) 221 00 00
(013) 221 00 50