

Minder zout in uw voeding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U heeft van uw specialist het advies gekregen om minder zout in uw voeding te gaan gebruiken. In deze folder leggen we uit waarom dit nodig is. We geven u tips voor het bereiden van uw maaltijden. Ook kunt u lezen hoe u eventueel meer hulp kunt krijgen bij uw dieet en waar u meer informatie kunt vinden.

Waarom minder zout in uw voeding?

Normaal houden het hart en de nieren de hoeveelheid vocht en natrium in ons lichaam in evenwicht. Bij hartfalen, nierziekten en leverziekten kan dit evenwicht verstoord raken. Er blijft dan meer vocht in het lichaam achter met allerlei vervelende gevolgen, zoals hoge bloeddruk, benauwdheid, dikke enkels en voeten.

Wanneer u minder zout gebruikt, kunnen het hart en de nieren het extra vocht makkelijker afvoeren en kunnen klachten verminderen. Er zijn minder plaspillen nodig en het is bekend dat bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen beter werken als u minder zout eet.

Zout wordt door bijna iedereen in de vorm van keukenzout gebruikt om het eten op smaak te brengen. Het meeste zout krijgt u echter binnen, doordat fabrikanten zout toevoegen aan voedingsmiddelen. Hierdoor kunt u ongemerkt veel zout binnen krijgen: gemiddeld zo'n tien tot twaalf gram zout per dag. Dit is bijna het dubbele van wat goed is.

Voor iedereen, maar zeker wanneer uw bloeddruk hoog is of uw nieren of hart niet goed werken, is het belangrijk dat u per dag maximaal 5 tot 6 gram zout binnenkrijgt.

Minder zout, maar hoe?

Voeg geen zout toe tijdens het koken. Gebruik liever andere smaakmakers om uw eten op smaak te brengen. U kunt bijvoorbeeld enkelvoudige kruiden of specerijen gebruiken, zoals nootmuskaat, peper, paprikapoeder, basilicum of peterselie. Ook het meebakken van bijvoorbeeld ui, knoflook of paprika kan voor extra smaak zorgen. Er zijn ook kruidenmixen te koop zonder zout.

Ongeschikte zoutvarianten

- Zeezout, selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout, Keltisch zeezout etc. bevatten net zoveel natrium als keukenzout.
- Herbamare original kruidenzout en Aromat smaakverfijner bevatten veel zout. De natriumarme varianten bevatten kaliumchloride.
- Mineraalzout^{*)} bevat bijna de helft minder natrium dan keukenzout.
- Jozo-vitaal en Losalt bevatten^{*)} een derde van de hoeveelheid natrium vergeleken met 'gewoon' keukenzout.
- In dieetzout^{*)} is het natrium grotendeels vervangen door kaliumchloride.
- Natriumarme smaakmakers^{*)}: natriumarme (strooi)aroma, bouillonblokjes, -korrels, -poeders, natriumarme juspoeder, ketjap, mosterd, sambal, tomatenpuree, natriumarme sauspoeder, kant-en-klare sauzen, mayonaise, tafelzoetzuur (augurken, atjar en uitjes).

**) Deze producten bevatten kaliumchloride (dieetzout). In veel natriumarme producten wordt kaliumchloride gebruikt als smaakvervanger van natrium. Als de nieren niet goed werken is kalium echter geen goede vervanging voor natrium. Let daarom goed op de ingrediënten die op de verpakking staan. Als kaliumchloride wordt vermeld, is het product voor u niet geschikt.*

Geschikte zoutvarianten

Producten waar door de fabrikant geen zouten aan zijn toegevoegd herkent u aan de vermelding: ‘geen zout toegevoegd’^{*)}, ‘ongezouten’^{*)}, ‘bereid zonder zout’^{*)} of ‘zonder toevoeging van zout’^{*)}. Dit staat vaak in een blauw vak op de verpakking.

Tips hoe u rekening kunt houden met een zoutbeperking

Broodmaaltijd

Brood en broodvervangers zoals beschuit, crackers kunt u blijven gebruiken zoals u gewend bent. Boter en margarine: kies voor ongezouten (dieet)margarine, (dieet)halvarine of ongezouten roomboter.

Beleg:

- Kaas bevat veel zout. Kies voor kaas waar minder zout in zit, bijvoorbeeld Millner, cottage cheese, hüttenkäse en Maaslander. U kunt ook in de winkel om een kaassoort met minder zout vragen.
- Veel vleeswaren zijn door de fabrikant gezouten. Zo blijven ze langer houdbaar. Dat is vooral bij spek, worst, bacon, salami, ham en gerookt vlees. Kies liever voor rosbeef, fricandeau, kipfilet, kalkoenfilet, filet américain en de vleeswaren waarop staat dat ze geen of minder zout bevatten.
- Alle soorten zoet beleg, pindakaas en sandwichspread zijn toegestaan.

U mag ei eten (alle bereidingen), maar voeg geen zout toe.

Warme maaltijd

Eet geen producten met veel zout, zoals:

- Pizza, soep en kant-en-klare maaltijden
- Kant-en-klare kruiden- en sausmixen, boemboes
- Kant-en-klare sauzen en dressings
- Kant-en-klare kruidenmengsels

- Zoute sauzen en smaakmakers zoals maggi, ketjap, aromaat en sambal
- Instant soep en instant bouillon (bouillonblokjes)

Groente

U kunt alle verse groenten gebruiken. Groente uit een pot of blik bevat veel zout. Er zijn ook potjes groente zonder toegevoegd zout die u wel kunt gebruiken. Aan diepvriesgroente is geen zout toegevoegd. Er is wel zout toegevoegd als ze op smaak zijn gebracht zoals bij 'à la crème'. Ook zuurkool bevat veel zout. Bij het afspoelen gaat wel wat zout verloren, maar er blijft nog veel achter. Gebruik daarom liever geen zuurkool.

Vlees, vis, gevogelte of vleesvervangers

Kies zoveel mogelijk voor de onbewerkte vlees-, vis- of kipsoorten. Kant- en klare vleesproducten of vleesproducten die gemarineerd en/of gepaneerd zijn, bevatten veel zout. Denk hierbij aan hamburgers, slavinken of schnitzels. Kies voor niet gemarineerde en niet gepaneerde vlees- en vissoorten, zoals ongekruid gehakt, karbonades of kipfilet.

Ook kant-en-klare vegetarische producten zijn vaak bereid met veel zout. Het is beter om tahoe of tempé zelf te bereiden zonder zout. Verse vis bevat niet meer natrium dan vers vlees, behalve mosselen, deze bevatten wel zout. Gepaneerde vis zoals vissticks en lekkerbekjes, vis uit blik, gestoomde en gerookte vis bevatten ook zout.

Aardappelen en vervangers

Bij het bereiden van aardappelen, aardappelgerechten, rijst, macaroni, spaghetti, mihoen en mie mag u geen zout toevoegen. Ook kunt u verse peulvruchten gebruiken of natriumarme peulvruchten uit blik of glas.

Bak en braad

Om te bakken en braden kunt u het beste een olie gebruiken, zoals olijfolie of zonnebloemolie. Olie bevat van nature geen natrium. Er zijn ook bak-en-braadproducten die geen tot weinig natrium bevatten, zoals *Bertolli* ongezouten en *Wajang* margarine. *Becel* bak- en braadproducten bevatten geen zout, echter wel kalium.

Zoute tussendoortjes

Gezouten noten en pinda's, chips, snacks zoals kroketten, hamburgers en frikadellen en zoute en zure haring bevatten veel zout.

Er zijn verschillende snacks/tussendoortjes die *geen zout* bevatten:

- Rozijntjes en gedroogde vruchten.
- Ongezouten noten of pinda's. Dop zelf de pinda's.
- Zelfgemaakte popcorn zonder zout bereid of gebruik de zoete variant.
- Plakje ontbijtkoek, eierkoek, slagroomsoesje/gebak
- Stukje fruit (max. twee per dag)
- Apolinaris en Vichy mineraalwater: hier zit veel natrium in.
- Gebruik liever geen drop en zoethout- en sterrenmixthee. Niet vanwege het zout, maar omdat dit een stofje bevat dat de bloeddruk doet stijgen.

Uit eten

U kunt (eventueel vooraf) het restaurant vragen of ze een maaltijd zonder zout kunnen bereiden. Als u toch kiest voor een maaltijd waar zout in zit, kunt u die dag zout uitsparen door bijvoorbeeld brood zonder zout te eten in plaats van gewoon brood. Ook kunt u die dag kaas en vleeswaren vervangen door zoet beleg.

Buitenlandse maaltijden, zoals Aziatisch, Surinaams, Italiaans of Afrikaans eten bevat vaak veel zout, sambal of producten als maggi en ketjap.

Ook wordt er vaak gebruik gemaakt van boemboes, waar veel zout in zit. Daarnaast wordt in Chinees eten bijvoorbeeld ook vaak ve-tsin gebruikt. Dit is een smaakversterker die natrium bevat. De maaltijden zijn erg zout en we raden u af deze maaltijden te gebruiken.

Als u zelf buitenlandse maaltijden wilt maken, achterin deze folders staan websites vermeld waar u geschikte recepten kunt vinden.

Zelf kruidenmengsels maken

Onderstaande kruidenmixen smaken lekker bij vlees, vis, rijst en pastagerechten, soepen, sauzen, enz. Probeer uit wat u lekker vindt. Meng alle kruiden goed en bewaar ze in een gesloten pot op een donkere plaats.

<p><u>Algemene mix</u> 1 eetl. paprikapoeder 1 theel. (vers)gemalen peper 1 theel. uienpoeder 1 theel. knoflookpoeder 1 theel. mosterdpoeder 1 theel. nootmuskaat 1 theel. gemalen ketoembar</p>	<p><u>Indiase kruidenmix</u> 1 theel. gemalen kardemon 1 theel. gemalen djinten 1 theel. kerriepoeder ½ theel. kaneel ½ theel. gemalen ketoembar ¼ theel. nootmuskaat ¼ theel. kruidnagel</p>	<p><u>Italiaanse mix</u> 1 theel. oregano ½ theel. knoflookpoeder ½ theel. uienpoeder ¼ theel. basilicum ½ theel. gedroogde peterselie</p>
<p><u>Kruidige pepermix</u> 3 eetl. (vers)gemalen peper 1 theel. gemalen tijm 1 theel. paprikapoeder ½ theel. knoflookpoeder ½ eetl. uienpoeder</p>	<p><u>Mexicaanse mix</u> 1 theel. chilipoeder 1 theel. djinten ½ theel. paprikapoeder ½ theel. fijngestampde gedroogde rode pepertjes ¼ theel. knoflookpoeder ¼ theel. uienpoeder</p>	

Wennen aan een andere smaak

Het is goed dat u zich realiseert dat u de eerste tijd aan natrium-beperkt eten moet wennen. U moet immers de zoute smaak 'afwennen'. Dit lukt het best door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. Geef uw smaakpapillen de tijd om te wennen aan maaltijden met minder zout; dit kan wel zes weken duren. In het begin lijkt al uw eten smaakloos en flauw, maar u zult merken dat u er steeds beter aan went.

Samengevat

- Gebruik geen zout tijdens of na het koken, maar verschillende kruiden.
- Zet geen zout op tafel, zo komt u niet in de verleiding.
- Er is speciaal zout op de markt met minder natrium, maar dit is niet geschikt voor patiënten met een verminderde nierfunctie.
- Vermijd zoveel kant-en-klare producten. Gebruik liever verse producten.
- Sommige producten kunt u niet weglaten, zoals kaas en vleeswaren. Kies dan voor een variant met minder zout.
- Geef uw smaakpapillen de tijd om te wennen aan minder zout.
- Lees goed de etiketten in de winkel om te ontdekken of een product veel zout bevat.

Vochtbeperking: alleen als arts dit zegt

Naast het beperken van de hoeveelheid zout in de voeding kan het nodig zijn ook de hoeveelheid vocht in de voeding te beperken.

Bijvoorbeeld als de pompfunctie van het hart verminderd is of als de nieren niet meer functioneren. Te veel vocht in het lichaam leidt tot vochtophoping bij bijvoorbeeld enkels, handen, hart en longen en/of een hoge bloeddruk.

Vrijwel alle voedingsmiddelen bevatten vocht. We kunnen onderscheid maken in vocht uit 'vaste' voedingsmiddelen zoals groente en fruit en drinkvocht, zoals thee, koffie, sap, yoghurt, etc. Bij een vochtbeperking bedoelen we in het algemeen alleen het drinkvocht. Alles wat u **drinkt** of via een **lepel** eet, bevat wel veel vocht. Dit vocht wordt apart gemeten. De mate van vochtbeperking hangt af van uw situatie en de behandeling. Meestal gaat het om een vochtbeperking van 1500 ml per dag. Volg hierin de adviezen van uw arts.

U doet er goed aan de inhoudsmaten van uw servies eenmalig te meten, zodat u weet met welke hoeveelheden u moet rekenen.

<i>Inhoudsmaten</i>	
Mok	200 ml
Gewoon kopje	125 ml
Klein kopje	75 ml
Glas	150 ml
Wijn glas	100 ml
Borrelglas	35 ml
Diep bord	250 ml
Soepkop	200 ml
Dessertschaaltje	150 ml
Sauslepel	25 ml
Ijsklontje	15 ml
Portie fruit	100 ml

Praktische tips

- Vul een kan met uw totale hoeveelheid toegestane vocht. Vul het (lege) kopje, schaalte of bord dat u heeft gebruikt elke keer met water uit de kan. U ziet dan meteen wat u nog overhoudt voor de rest van de dag.
- Wanneer u steeds hetzelfde kopje/beker gebruikt en u de inhoud weet, hoeft u daarna alleen te turven. Wanneer u bv 1,5 l mag drinken mag u 10 kopjes/bekers van 150 ml.
- Kauw goed en eet rustig; hierdoor krijgt u meer speeksel in uw mond en wordt het voedsel minder droog.
- Gebruik kleine glaasjes en (espresso)kopjes.
- Neem geneesmiddelen in met een eetlepel vla of pap; hier heeft u minder van nodig dan van water.
- Neem een ijsblokje in de mond (vooral aan te raden in de zomerperiode). Dit is maar 5 ml water, terwijl het langere tijd de dorst lest.
- Doe een schijfje citroen of wat gekneusde muntblaadjes in water of thee.
- Spoel bij dorst uw mond; dit geeft een fris mondgevoel en minder dorst.
- Zuig op een fris, niet te zoet, zuurtje of pepermuntje of kauw op suikervrije kauwgom, dit verhoogt de speekselproductie.
- Verdeel gekoeld fruit in partjes of stukjes. Bij dorst kan een stukje worden genomen.
- Drink met een rietje, dan drinkt u langzamer en kunt u er langer van genieten.
- Vermijd zoute en zoete producten; deze verergeren de dorst. Dorstlessers zijn friszure (melk)producten, zoals karnemelk, water met citroen of muntblaadjes.
- Vermijd voedingsmiddelen die erg droog, kleverig of gekruid zijn.
- Poets bij dorst uw tanden; dit geeft een fris mondgevoel en minder dorst.
- Verzacht droge lippen met vaseline of lippenbalsem.

- Verhoog de vochtigheidsgraad in huis, bijvoorbeeld door radiatorbakjes met water te vullen.
- Bij extreme warmte helpen warme dranken beter om af te koelen dan koude.

Meer informatie

www.Voedingscentrum.nl

Hier vindt u actuele informatie over gezonde voeding. Ook is er informatie verkrijgbaar over zoutarme recepten.

www.Hartstichting.nl

Hier kunt u terecht met vragen over hart- en vaatziekten en vragen over een gezonde levensstijl en recepten bekijken. Ook kunt u zich via de Hartstichting aanmelden voor de Gezond Online Nieuwsbrief. Dan ontvangt u elke maand een e-mail met tips en lekkere recepten voor een gezond en vitaal leven.

www.Nierstichting.nl

Op deze website vindt u informatie over alles wat met de nieren te maken heeft én wat het betekent om een nierziekte te hebben. En zijn er zoutarme recepten verkrijgbaar.

Websites die recepten en informatie geven over koken met minder zout

- www.nosalt.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- <https://www.lifesabout.nl/receptenindex/> (een persoonlijk blog)

- www.fijnproever.com
Dit is een foodblog met receptvideo's met als doel mensen te stimuleren meer zelf te koken en gevarieerd te koken met zo weinig mogelijk zout. U vindt er recepten van over heel de wereld.

Maaltijdservice

Wilt u thuis een maaltijd zonder zout op tafel zetten zonder daarvoor zelf te hoeven koken? Dat kan! Er zijn verschillende plaatselijke of landelijke bedrijven die maaltijden aan huis leveren. De maaltijden (koelvers of diepvries) kunt u eenvoudig opwarmen in oven of magnetron; zij zijn vervolgens direct klaar voor het opdienen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Merkt u dat het eten niet goed gaat? Of merkt u dat uw gewicht onbedoeld afneemt of toeneemt?

Bespreek dit dan gerust met uw huisarts, specialist of verpleegkundig specialist. Zij kunnen u dan zo nodig doorverwijzen naar een diëtist.

Als u een dieet heeft en u heeft vragen hoe u eerdergenoemde adviezen kunt toepassen, neem dan contact op met uw eigen diëtist.

Als u vragen heeft over uw voeding, kunt u terecht bij een van de zelfstandig gevestigde diëtisten in uw regio. U kunt hier zelf een afspraak maken. Deze diëtist wordt vergoed uit de basisverzekering. Houd er wel rekening mee dat dit wordt verrekend met uw eigen risico.

Woont u in een woonzorgcentrum, dan kunt u informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Geef hier u uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2019
pavo 1070