

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.

Wennen aan een andere smaak

Het is goed dat u zich realiseert dat u de eerste tijd aan zoutarm-eten moet wennen. Dit lukt het best door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. U moet immers de zoute smaak 'afwennen', dit kan wel 6 weken duren. In het begin lijkt al uw eten smaakloos en flauw, maar u zult merken dat u er steeds beter aan went.

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.

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.

Ongeschikte zoutvarianten

- Zeezout, selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout, Keltisch zeezout etc. bevatten net zoveel zout als keukenzout.
- Herbamare original kruidenzout en Knorr Aromat smaakverfijner bevatten veel zout.
- *Zoutvervangers met kalium*
Kaliumchloride wordt vaak als smaakmaker gebruikt in zoutarme producten. Deze producten worden afgeraden:

- Herbamare natriumarm kruidenzout en Knorr Aromat smaakverfijner natriumarm
- Jozo light en Losalt mineraalzout
- Dieetzout

Let goed op de ingrediënten die op de verpakking staan. Als kaliumchloride genoemd wordt, is het product voor u niet geschikt.

Boodschappen doen

Het is niet altijd gemakkelijk om producten zonder zout te kopen. Het hangt o.a. af van de plaats waar u woont, winkelbestand en de grootte van de supermarkt.

- In de **supermarkt** is meestal een apart schap met dieetproducten. U kunt er diverse zoutarme producten vinden, zoals:
 - Kruiden zonder zout van Verstegen en satésaus zonder zout
 - Kruiden zonder zout van Silvo
 - No salt ketjap manis zonder zout
 - Bouillonblokjes en mosterd zonder zout van Damhert
 - Augurken en zilveruitjes van Kesbeke
 - Groente zonder zout van Hak
- In de supermarkt vindt u in het kruidenrek Euroma-kruiden zonder zout.
- De **reformzaak** of **natuurvoedingswinkel** hebben vaak ook een assortiment aan zoutarme producten.
- Vraag in de **speciaalzaak** (kaaswinkel, slager) of ze zoutarme producten verkopen of misschien voor u kunnen bestellen of maken.
- Op de **markt** is vaak een kruidenkraam aanwezig met kruidenmengsels zonder zout

- Via **internet** zijn producten te bestellen
www.ah.nl, www.jumbo.nl, www.coop.nl
www.dieetook.nl
www.dekruidenspecialist.nl
www.specerijenkraam.nl www.sambalkraam.nl

Zelf kruidenmengsels maken

Kant-en-klare kruidenmixen uit de winkel bevatten vaak veel zout. U kunt makkelijk zelf kruidenmixen zonder zout maken. Denk aan kruidenmengsels als gehaktkruiden of viskruiden, of een Italiaanse, Spaanse of oosterse kruidenmix. O.a. op www.voedingscentrum.nl kunt u voorbeelden vinden om deze mixen zelf te maken.

Tips hoe u rekening kunt houden met een zoutbeperking

De 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, Maaslander, cottage cheese of hüttenkäse. 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 rosbief, 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

Vermijd producten met veel zout, zoals:

- 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)

Samengestelde maaltijden, afhaalmaaltijden, kant-en-klaar maaltijden

Buitenlandse maaltijden, zoals Aziatisch, Surinaams, Italiaans of Afrikaans eten bevat vaak veel zout, sambal, ketjap ed. Ook wordt vaak gebruik gemaakt van boemboes en vetsin (smaakversterker), waar veel zout in zit. U kunt deze maaltijden het beste zelf maken, achterin deze folder staan websites vermeld waar u recepten kunt vinden.

Groente

- U kunt verse groente en diepvriesgroente, die niet op smaak gebracht is, gebruiken.
- Groente uit pot en blik bevatten zout, er zijn potjes verkrijgbaar zonder toegevoegd zout die u wel kunt gebruiken.
- Gebruik liever geen zuurkool en diepvriesgroente die op smaak gebracht is, zoals spinazie á la crème, deze producten bevatten veel zout.

Vlees, vis, gevogelte of vleesvervangers

- Kies zoveel mogelijk voor de onbewerkte vlees-, vis- of kipsoorten, zoals ongekruid gehakt, kipfilet, kabeljauwfilet.
- Gebruik liever geen kant- en klare vlees/vis producten of vlees/vis producten die gemarineerd en/of gepaneerd zijn, deze bevatten veel zout. Denk hierbij aan hamburgers, slavinken, schnitzels of kibbeling.
- Schaal- en schelpdieren, vis uit blik, gestoomde en gerookte vis bevatten zout.
- Ook kant-en-klare vegetarische producten zijn vaak bereid met veel zout. Check het etiket of bereid bijvoorbeeld tahoe of tempé zelf zonder zout.

Aardappelen en vervangers

- Voeg bij het bereiden van aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, mihoen en mie geen zout toe. Bereid gedroogde peulvruchten zelf zonder zout.
- Bewerkte producten zoals rösti, aardappelkroketten bevatten veel zout.

Bak en braad

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

Maaltijdservice

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

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.

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)
- Mineraalwater van Apolinaris en Vichy: 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.

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 zout, maar dit is niet geschikt, omdat het vaak kalium bevat.
- 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

Hoeveel vocht u mag gebruiken hangt af van uw situatie en behandeling. De arts zal u vertellen hoeveel vocht u mag gebruiken. Meestal gaat het om een vochtbeperking van 1500 ml per dag. Hieronder valt alles wat u **drinkt** of met een **lepel** eet.

Vocht uit de warme maaltijd en een nagerecht zoals (een klein schaaltje) vla of appelmoes, hoeft u niet mee te tellen. Soep eten raden we af; dit bevat veel vocht en zout.

U mag dagelijks 2 porties fruit gebruiken. Een portie fruit is gemiddeld 150 gram.

Gebruikt u meer fruit, dan dient u hiervoor extra vocht te rekenen, gemiddeld 100 ml per portie fruit.

U doet er goed aan de inhoudsmaten van uw servies eenmalig te meten, zodat u weet met welke hoeveelheden u moet rekenen. U kunt dat in onderstaande tabel invullen:

Inhoudsmaten	Albert Schweitzer ziekenhuis	Thuis
Glas	= 125	=
Kop met oor	= 150	=
Tuitbeker	= 150	=
Soepkom	= 200	=
Schaaltje	= 150 ml	=
Ijsklontje	= 10-15 ml	=
...		
...		
...		
...		

Manieren om uw vochtinname te bepalen

- 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 bijvoorbeeld 1,5 l mag drinken, mag u 10 kopjes/bekers van 150 ml.

Praktische tips

- 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.
- Houd rekening met vocht dat nodig is voor het innemen van medicijnen. Gebruik daarvoor het drinken van de maaltijden, bijvoorbeeld de thee of melk, dan hoeft u geen extra vocht te gebruiken. U kunt medicijnen ook innemen met een lepel vla of pap, dat levert minder vocht dan een glas water
- Doe een schijfje citroen of wat gekneusde muntblaadjes in water of thee.
- Zuig op een fris, niet te zoet zuurtje of pepermuntje of kauw op suikervrije kauwgom, dit verhoogt de speekselproductie.
- Verdeel fruit in partjes of stukjes, bewaar in koelkast of diepvries. Neem bij dorst een stukje.
- Drink met een rietje, dan drinkt u langzamer en kunt u er langer van genieten.
- 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.

Dorstlesser	Dorstveroorzaker
Zure melkproducten	Zoete melkproducten
Fruit	Chocolademelk
Sportdranken zonder natrium	Gekruide gerechten
Siroop verdund met water	Zoete limonade
Bittere dranken	Drop
Zure vruchtensappen	Koffie met melk en suiker
IJsklontjes	Consumptie-ijs
Tanden poetsen	Droge, kleverige voedingsmiddelen
De mond spoelen met water	

Meer informatie

Behandelpadapp

Download de gratis app 'Patient Journey'. Accepteer de push notificaties en zoek bij zorginstelling naar 'Asz Behandelpad'. Daarna kiest u als u hartfalen heeft bij behandeling voor 'Welkom bij het Hartcentrum (onder het specialisme Cardiologie)'. Heeft u nierfalen dan kiest u 'Nierfalen' (onder het specialisme Nefrologie). Druk vervolgens op start.

U vindt hier veel informatie over uw aandoening en behandeling.

Websites die achtergrondinformatie geven

www.Voedingscentrum.nl

www.Hartstichting.nl

www.Nierstichting.nl

Websites die recepten en informatie geven over koken met minder zout

- www.nosalt.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.lifesabout.nl/receptenindex

- www.fijnproever.com

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? U kunt terecht bij een van de zelfstandig gevestigde diëtisten in uw regio. U kunt hier zelf een afspraak maken.

Sommige zorgverzekeraars vereisen een verwijfsbrief van de arts. De 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
februari 2021
pavo 1070