

Minder zout gebruiken?

Kom dan naar de zoutvoorlichting!

Minder zout gebruiken is voor veel mensen beter, maar vooral voor mensen met hart- en vaatziekten en/of een verminderde nierfunctie. Maar niet iedereen weet precies waar zout in zit en hoeveel zout ons lichaam dagelijks nodig heeft. Daarom organiseren de diëtisten van het Albert Schweitzer ziekenhuis eens per maand een zoutvoorlichting. De voorlichting is in groepsverband en duurt een uur.

Wist u bijvoorbeeld dat:

- Het zout uit de zoutpot maar twintig procent is van het zout wat u dagelijks in uw eten en drinken binnen krijgt?
- Eén kop soep $\frac{1}{3}$ bevat van wat we u dagelijks maximaal adviseren?
- Eén pizza al meer zout bevat van wat we u dagelijks maximaal adviseren?

Tijdens de zoutvoorlichting:

- Krijgt u uitgebreide informatie over het gebruik van minder zout.
- Krijgt u aanvullende informatie over producten en recepten.
- Kunt u uw vragen stellen aan de diëtist. (z.o.z.)

informatie

Heeft u belangstelling om de zoutvoorlichting bij te wonen en geen uitnodiging ontvangen? Aanmelden kan via uw specialist of specialistisch verpleegkundige.

Heeft u een uitnodiging ontvangen, maar wilt u er geen gebruik van maken of wilt u de datum wijzigen? Bel dan op maandag-, dinsdag- of donderdagochtend naar de afdeling Diëtetiek, tel. (078) 652 33 97.