Diëtetiek

Eten met minder zout

Zoutbeperkt dieet

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Uw arts heeft u geadviseerd om minder zout te gebruiken. Dit wordt zoutbeperking of natriumbeperking genoemd. In deze folder leest u adviezen om minder zout te gebruiken.
In deze folder staat ook informatie over voedingsmiddelen met veel zout. En over voedingsmiddelen waar minder zout in zit.

Wat is zout?

Zout bestaat uit natrium en chloride. Natrium zit in bijna alle voedingsmiddelen. Natrium wordt ook aan voedingsmiddelen toegevoegd voor een goede smaak of om ze langer te kunnen bewaren.
Er zijn veel soorten zout. In alle soorten zit ongeveer evenveel natrium.

Waarom minder zout?

In bijna alles wat we eten en drinken zit zout. Het lichaam heeft natrium nodig om te goed te kunnen werken. Het zorgt voor:

- een goede vochtbalans in het lichaam. Hoe meer natrium er in het lichaam zit, hoe meer vocht het lichaam vasthoudt;
- een goede werking van de spiercellen en zenuwcellen.

Het lichaam heeft 1 gram zout per dag nodig. Zout is aan veel voedingsmiddelen toegevoegd. Hierdoor krijgen de meeste mensen meer zout binnen dan het lichaam nodig heeft. Gemiddeld 9 gram zout per dag.

Te veel zout in het lichaam kan zorgen voor:

- een hoge bloeddruk;
- grotere kans op hart- en vaatziekten;
- grotere kans op nierziekten.

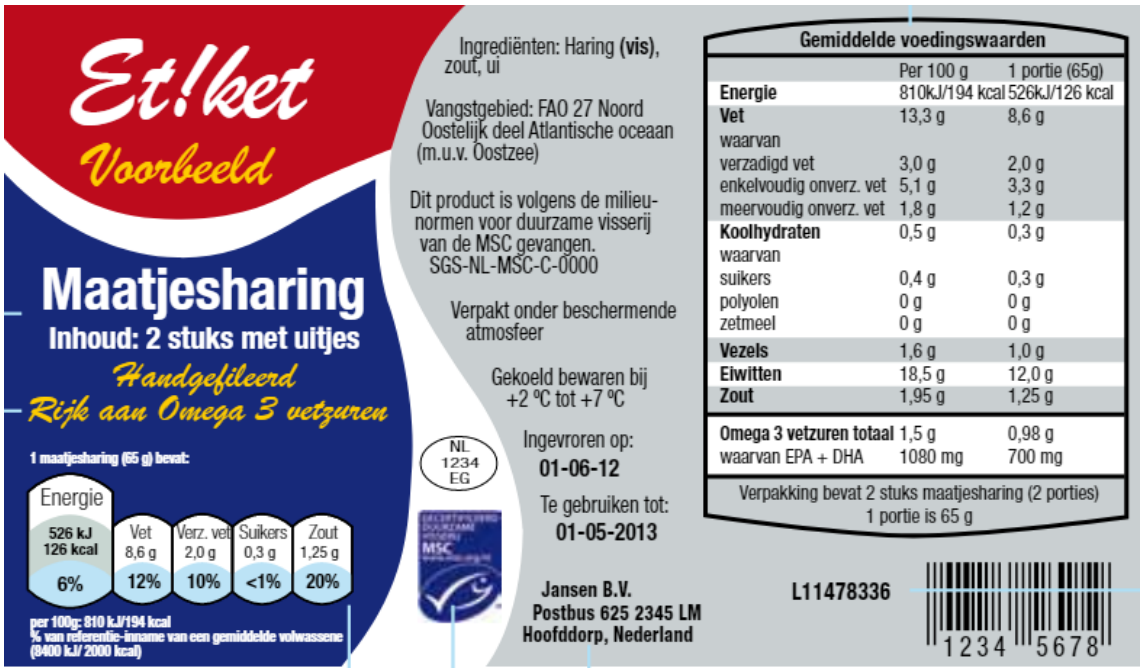
Het is belangrijk dat er niet te veel zout in uw eten en drinken zit als:

- u last heeft van hoge bloeddruk
- u medicijnen gebruikt tegen hoge bloeddruk;
- u een probleem heeft met de nieren;
- u te veel vocht in uw lichaam heeft;
- u een probleem heeft met het hart;
- u plastabletten slikt.

Als u last heeft van één van deze problemen, dan is het dieetadvies 'een lichte zoutbeperking'. Bij dit dieet mag u 5-6 gram zout per dag gebruiken. Dit wordt ook wel zoutbeperkt dieet, zoutarm dieet of natriumbeperkt dieet genoemd.

Etiketten op verpakkingen

Op het etiket van een verpakking kunt u lezen hoeveel zout er in een product zit. Op elk etiket staat een lijstje zoals op de volgende afbeelding:



U kunt zien hoeveel zout er in 100 gram zit. In dit voorbeeld is dat 1,95 gram.
U kunt ook zien hoeveel zout er in 1 portie zit. In dit voorbeeld is dat 1,25 gram.

Als u het etiket van een voedingsmiddel leest, kunt u dit vergelijken met etiketten van dezelfde soort producten. U kunt dan zien dat de hoeveelheid zout per product kan verschillen. Zo kunt u het product kiezen waar minder zout in zit.

Er zijn voedingsmiddelen waar minder of geen zout aan is toegevoegd. Op het etiket staat dan:
- 0% toegevoegd zout of geen zout toegevoegd;
- zoutloos;
- zeer laag zoutgehalte;
- zoutarm;
- 25% minder zout of verlaagd zout;
- natriumarm.

Zout en smaakmakers met minder of geen natrium

De meeste zoutsoorten bevatten evenveel natrium. Er zijn speciale producten te koop met minder zout. Als u toch wat zout wilt toevoegen aan uw eten, kunt u mineraalzout of halvazout gebruiken. Voorbeelden hiervan zij LoSalt of Jozo bewust. Hierin zit minder natrium.

Mineraalzout bevat wel meer kalium. Let op, te veel kalium kan bij sommige mensen voor problemen zorgen. Als uw nieren minder goed werken mag u soms geen extra kalium. Overleg daarom met uw diëtist of u dit zout mag gebruiken.

Er zijn ook smaakmakers te koop met minder natrium, zoals:
- zoutarme vleeskruiden;
- zoutarme viskruiden;

- zoutarm bouillonpoeder of bouillonblokjes;
- zoutarme aromat;
- zoutarme ketjap;
- zoutarm juspoeder.

Ook aan deze producten, is meer kalium toegevoegd. Overleg met uw diëtist of u deze producten met extra kalium kunt gebruiken.

Voedingsadviezen

De basisregels voor minder zout in het eten zijn:

- doe geen zout bij het eten als u kookt;
- gebruik zo weinig mogelijk eten en drinken waar veel zout in zit;
- gebruik geen zoute smaakmakers (zoals bouillonblokjes, sambal en ketjap).

In de lijst hieronder ziet u in welke producten veel zout zit en in welke producten niet.

Brood en ontbijtproducten

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
alle soorten brood	ragoutbrood
beschuit	saucijzenbroodje
knäckebröd	worstenbroodje
crackers	pizzabroodje
Brinta	ham-/kaasbroodje
ontbijtkoek	foccacia
krenten- en rozijnenbrood	
muesli	
roggebrood	

Margarine, halvarine en bak- en braadproducten

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
ongezouten (dieet) halvarine	gezouten halvarine
ongezouten (dieet) margarine	gezouten margarine
ongezouten roomboter	gezouten Roomboter
	kruidenboter

Broodbeleg, vlees

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
rosbief	boterhamworst
fricandeau	bacon

Foldernummer 08.38, 11_26

lever	cervelaat
rollade	spek
licht gezouten rookvlees	rauwe ham
casselerrib	corned beef
tong	salami
leverworst, smeerleverworst	
filet américain	
kipfilet, kalkoenfilet	
gekookte ham, schouderham	

Broodbeleg, kaas

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
kaas met minder zout zoals: - Milner met minder zout - Maaslander - Emmentaler	alle 'gewone' kaassoorten zoals: - jonge kaas - (jong)belegen kaas - oude kaas
Mon chou	alle buitenlandse kaassoorten
Hüttenkäse/cottage cheese	alle smeerkaas
verse geitenkaas	
mozzarella	
Philadelphia	

Andere soorten broodbeleg

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
appelstroop	sandwichspread
jam	groentespread
vruchtenhagel	komkommerspread
chocolade hagel	gezouten noten- of sesampasta
chocolade vlokken	Marmite
chocolade pasta	
suiker, basterdsuiker	
fruit en rauwkost	
pindakaas (met mate)	
ongezouten notenpasta en sesampasta	

Foldernummer 08.38, 11_26

Dranken

Minder zout zit in:	**Veel zout zit in:**
melk en melkproducten	tomatensap
koffie en thee	gezouten bouillon
frisdrank, limonade	mineraalwater met veel natrium zoals Vichy
bron- en mineraalwater	
ongezouten groentesap en tomatensap	

Vlees

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
Alle vleessoorten zonder toegevoegd zout	gemarineerd vlees
	gerookt vlees
	gekruid vlees
	bacon
	runder- en slavink

Vis

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
verse vis: - niet gekruid - niet gerookt	vis uit blik, zoals tonijn, zalm en ansjovis
	gerookte zalm
	gamba's/garnalen
	haring
	lekkerbekje
	mosselen
	gerookte paling
	visstick

Vleesvervangers

Minder zout zit in:	***Veel zout zit in:***
tahoe	peulvruchten uit blik en pot
tempeh	alle kant en klare vleesvervangers zoals: - groenteburger - quorn - falafel - vegetarische schnitzel
gekookte peulvruchten zonder zout	

Kruiden en specerijen
Hieronder staat een lijst met kruiden. U ziet bij welk soort eten deze kruiden goed passen. Hierdoor kunt u meer smaak aan uw eten geven zonder zout te gebruiken.

Kruid, specerij	***Te gebruiken bij:***
Basilicum	Soep, saus, ei, vis, vlees, witte bonen, pasta, tomaat, rauwkost
Bieslook	Komkommer, tomaat, soep, saus, salade, ei, aardappelen, rauwkost, vis, kaas, kwark
Bonenkruid	Tuinbonen, sperziebonen, peulvruchten, kool, wortel, tomaat, gegrild vlees
Cayennepeper	Peulvruchten, rijst, pasta
Chilipoeder	Peulvruchten, rijst, pasta
Citroenmelisse	Salade, vis, vruchten
Dille	Vis, kip, erwten, rauwkost, tomaat, wortel, kool, aardappel, ei
Dragon	Vis, peulvruchten, vlees, sla, tomaat, saus, ei
Foelie	Soep, kool
Gember (poeder)	Kip, varkensvlees, kippenlevertjes
Kerrie	Soep, vlees, kip, bloemkool, saus, champignons
Kervel	Soep, rauwkost, vis, ei, tomaat, kalfsvlees, aardappel
Knoflook	Kaas, aardappel, vlees, kip, ei, komkommer, tomaat, taugé
Koriander	Vlees, kip, avocado, sperziebonen, groente, rijst
Kruidnagel	Rode kool, bietjes, bruine bonen, vlees
Laos	Vlees
Laurierblad	Rundvlees, marinade, soep, rode kool
Lavas	Soep, saus, vis, gehakt, sperziebonen, wortel
Marjolein	Soep, vlees, vis, tomaat, peulvruchten, salade
Mierikswortel	Saus, vlees, mayonaise
Munt	Salade, vlees, tuinbonen, aardappel
Mosterd (poeder)	Vis, rauwkost
Nootmuskaat	Groenten, aardappel
Oregano	Soep, tomaat, vlees, vis, pasta, rauwkost
Paprikapoeder	Soep, kip, vlees, vis, aardappel, ei
Peper	Soep, rauwkost, tomaat, vlees, vis, kip, ei

Foldernummer 08.38, 11_26

Peterselie	Soep, groente, saus, rauwkost, vis, aardappel, ei
Rozemarijn	Soep, saus, rauwkost, vlees, vis, kaas, pasta, gebakken aardappelen
Salie	Vlees, vis, salade, fruit, bonen, gebakken aardappelen
Selderij	Vis, varkensvlees, gehakt, groente, bami, nasi
Tijm	Soep, saus, vlees, vis, groente
Venkel	Vis, peulvruchten, salade, saus

Extra adviezen bij hoge bloeddruk

Heeft u last van een hoge bloeddruk? Volg dan alle adviezen die in deze folder staan.
Let ook op met alle soorten drop en zoethout. Hier zit een stof in die zoethoutwortelextract (glycyrrizine) heet. Deze stof kan de bloeddruk verhogen.

Om de bloeddruk goed te houden is goede voeding belangrijk. Ook is het belangrijk om:

- genoeg te bewegen;
- een gezond gewicht te hebben;
- om niet te roken;
- om geen of maar weinig alcohol te drinken.

Meer informatie

Heeft u vragen over de informatie in deze folder? Belt u dan met de afdeling Diëtetiek van Alrijne.
De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Meer informatie over eten met minder zout kunt u ook vinden op:
www.zoutbeperkt.nl
www.nieren.nl
www.smakelijketenzonderzout.nl
www.nosalt.nl

Foldernummer 08.38, 11_26