

Diëtetiek

Zoutbeperkt dieet

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U krijgt of heeft een persoonlijk advies gekregen voor een zoutbeperkt dieet. Deze folder is een aanvulling op het advies van de diëtist. U kunt de folder gebruiken bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

Zout

Zout komt zowel in het lichaam als in de voeding voor en bestaat uit 2 mineralen. De scheikundige naam hiervoor is natriumchloride (NaCl). Als het gaat over de effecten van zout gaat het bijna altijd over de effecten van het natrium. Zout is een mineraal dat van nature in bijna alle voedingsmiddelen aanwezig is of het wordt om verschillende redenen aan de voeding toegevoegd, bijvoorbeeld ter verbetering van de smaak of als conserveermiddel.

Het meeste zout halen de meeste mensen uit keukenzout. Behalve keukenzout zijn er nog andere soorten zout, bijvoorbeeld: tafelzout, Jozozout, aromazout, zeezout, knoflookzout, kruidenzout. Al deze soorten bevatten evenveel zout.

Minder zout zit in mineraalzout, LowSalt® en halvazout. Dieetzout bevat geen of minder zout/natrium. Het natrium is dan vervangen door een ander mineraal, namelijk kalium. Mensen met verminderde nierfunctie mogen dit niet gebruiken vanwege de kans op een te hoog kaliumgehalte in het bloed. Overleg met de diëtist over het gebruik hiervan.

Waarom minder zout?

Zout speelt een belangrijke rol in de waterhuishouding oftewel de vochtbalans in ons lichaam. Een zoutbeperkt dieet kan om verschillende redenen voorgeschreven worden: Bijvoorbeeld bij hoge bloeddruk (hypertensie), nierproblemen (bijv. nierinsufficiëntie), oedeem (vocht vasthouden), hartfalen of bij bepaalde medicatie (ACE-remmers en diuretica bijvoorbeeld). Het evenwicht tussen de opname en uitscheiding van zout is dan verstoord.

Waar zit zout in?

Bijna alle voedingsmiddelen bevatten zout, van nature en/of door de fabrikant toegevoegd. Fabrikanten voegen aan voedingsmiddelen zout toe ter verbetering van de smaak en voor de conserverende werking (zouten of pekelen).

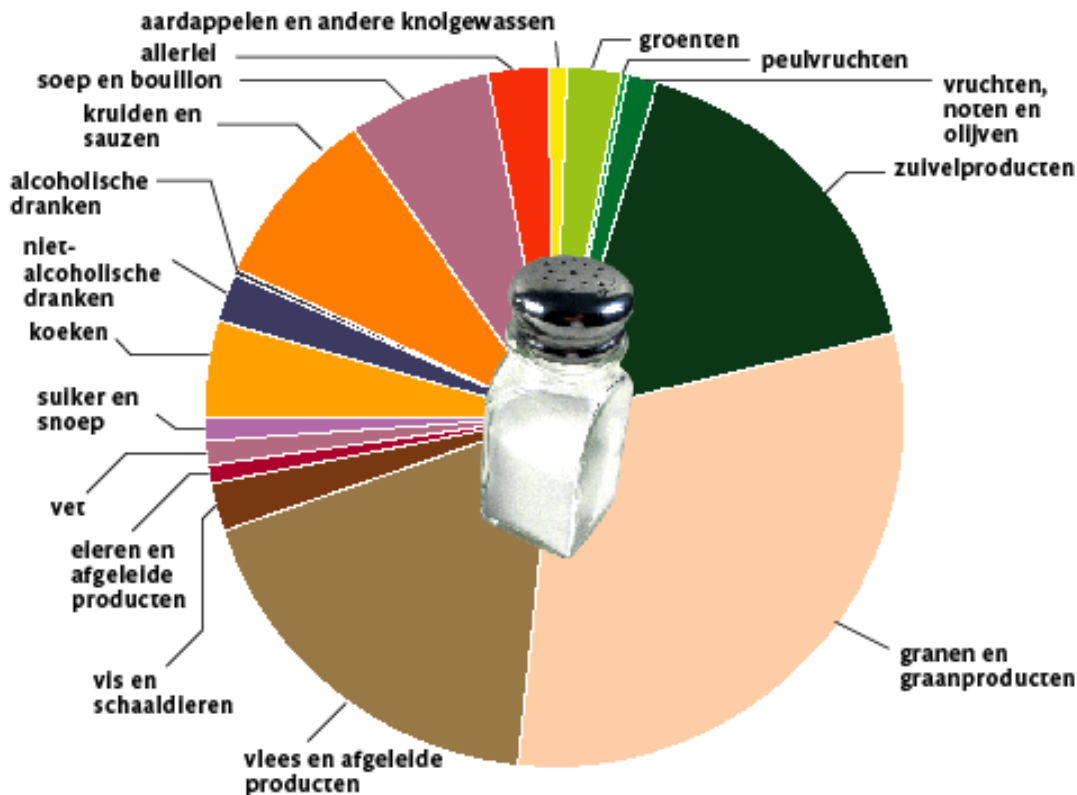
Doordat zout in veel producten is toegevoegd, krijgt de Nederlander veel meer zout binnen dan nodig is. Dit is gemiddeld 9 gram zout per persoon per dag. Onder normale omstandigheden is er eigenlijk slechts 1 gram zout nodig.

Het dieetadvies (de zoutbeperking) is 5-6 gram per dag om ook wel voldoende voedingsstoffen per dag binnen te krijgen. In uitzonderlijke gevallen is een strengere beperking nodig.

Licht zoutbeperkt dieet

=

5-6 gram zout per dag



De belangrijkste bronnen van zout zijn brood (26 %), vleesproducten (15 %) en kaas (10 %). Ook sauzen, soepen en koeken zijn zoutbommen.

Etiketten en verpakkingen

Bij levensmiddelen waaraan geen zout is toegevoegd, zoals melk, groenten, vlees en vis, mag op het etiket staan dat het zoutgehalte uitsluitend is toe te schrijven aan van nature voorkomend zout. Op sommige etiketten staat het zoutgehalte alleen weergegeven in een percentage. Dat is het percentage van de referentie-inname. Het cijfer kan voor misverstanden zorgen. Als er staat dat een product 67% van de referentie-inname bevat, lijkt het alsof er nog meer zout gegeten moet worden. Dat is niet zo, want het advies van 6 gram is een bovengrens. Het is beter om minder dan 6 gram binnen te krijgen.

Soms zetten fabrikanten een claim op het etiket. Claims zijn beweringen die wettelijk zijn vastgelegd. De volgende claims kunnen op het etiket staan:

- Verlaagd zout: minder dan 25% zout in vergelijking met het oorspronkelijke product.
- Zoutarm: minder dan 0,3 gram zout per 100 gram.
- Zeer laag zoutgehalte: minder dan 0,1 gram zout per 100 gram.
- Zoutloos: minder dan 0,0125 gram zout per 100 gram.
- Geen zout toegevoegd: Aan het product is geen zout toegevoegd. Het product bevat maximaal 0,3 gram zout per 100 gram.

Als u op een verpakking kijkt kunt u zien hoeveel zout een product per 100 gram (of per portie) bevat.

Et!ket
Voorbeeld

Maatjesharing
Inhoud: 2 stuks met uitjes
Handgefileerd
Rijk aan Omega 3 vetzuren

1 maatjesharing (65 g) bevat:

Energie	Vet	Verz. vet	Suikers	Zout
526 kJ 126 kcal	8,6 g	2,0 g	0,3 g	1,25 g
6%	12%	10%	<1%	20%

per 100g: 810 kJ/194 kcal
% van referentie-besam van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ/2000 kcal)

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui

Vangstgebied: FAO 27 Noord Oostelijk deel Atlantische oceaan (m.u.v. Doozee)

Dit product is volgens de milieunormen voor duurzame vissertij van de MSC gevangen. SGS-NL-MSC-C-0000

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Gekoeld bewaren bij +2 °C tot +7 °C

Ingevroren op: 10-12-14
Te gebruiken tot: 01-11-2015

Jansen B.V.
Postbus 625 2345 LM
Hoofddorp, Nederland

Gemiddelde voedingswaarden

	Per 100 g	1 portie (65g)
Energie	810kJ/194 kcal	526kJ/126 kcal
Vet	13,3 g	8,6 g
waarvan verzadigd vet	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverz. vet	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverz. vet	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
polyolen	0 g	0 g
zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

L11478336

1 234 5678

Praktische toepassingen

Gun uzelf de tijd om te wennen aan een nieuwe, zoutarme smaak. Door minder/geen zout te gebruiken bij de bereiding van de warme maaltijd passen de smaakpapillen zich aan.

Minder zout eten is een gewenningsproces. Wie gewend is aan veel zout vindt dat lekker. Wie went aan minder zout kan de smaak op den duur beter waarderen.

De basisregels om de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken zijn:

- Gebruik geen zout bij het koken.
- Voeg aan tafel geen zout toe aan uw eten.
- Gebruik zo min mogelijk of helemaal geen producten die veel zout bevatten.

Producten met veel zout

De volgende producten bevatten altijd veel zout; deze kunt u dus beter niet of zo min mogelijk eten:

- Kant-en-klare soep
- Bouillon, zowel blokjes als poeder
- Gemarineerd, gekruid, gerookt of gepaneerd vlees, vis, kip en vleesproducten
- Zure haring, zoute haring, vis uit blik of glas
- Schaal- en schelpdieren (bevatten van nature veel zout)
- Groenten uit blik en glas en diepvriesgroente à la crème
- Houdbare snijbonen, houdbare rode kool en (houdbare) zuurkool
- Kant-en-klare maaltijden en gerechten
- Kant-en-klare aardappelproducten
- Mixen voor gerechten
- Smaakmakers met zout, zoals ketjap (zowel zoete als zoute), ketchup, Maggi® strooiaroma, kant-en-klare kruidenmixen, juspoeder, justabletten, sauzen, ve-tsin

- Hartige snacks zoals frikandellen, kroketten, pizza's, saucijzenbroodjes, chips, zoute pinda's en noten
- Augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- Gezouten tomaten- en groentesap

Vleeswaren

De meeste vleeswaren bevatten zout. Gebruik geen (of zeer beperkt) sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, rauwe ham, cervelaatworst, bacon, salami en corned beef.

Gebruik liever licht gezouten vleeswaren zoals fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet en rosbief. Behalve "licht gezouten" vleeswaren zijn ook natriumarme vleeswaren verkrijgbaar. U kunt ook zelf natriumarm vleesbeleg maken, door bijvoorbeeld een restje ongezouten vlees van de warme maaltijd te gebruiken op brood.

Kaas

In gewone kaas zit veel zout, kies dit met mate. Het maakt niet uit of het gaat om jonge, jong belegen of oude kaas. Er zijn kazen met minder zout verkrijgbaar.

Voedingsadvies

Brood en vervangingen (beschuit crackers etc.)	Bij voorkeur maximaal 6 per dag, anders in overleg met uw diëtist
Hartig beleg (Licht gezouten of minder zout)	Bij voorkeur maximaal 3, anders in overleg met uw diëtist
Dieetmargarine of -halvarine	Ongezouten
Melkproducten	Gewoon
Warme maaltijd	Zonder zout of zoute smaakmakers bereiden Geen kant en klaar maaltijden
Tussendoortjes	Zonder zout

Zoutarme producten

Er zijn ook speciale producten te koop bereid met minder zout. Deze hebben op het etiket staan: 'natriumarm' of 'met minder zout' of 'zoutarm'.

Voorbeelden hiervan zijn: zoutarme vlees-, kip- en viskruiden, zoutarm bouillonpoeder of zoutarme bouillontabletten. Zoutarme Aromat[®], zoutarme ketjap, zoutarm juspoeder.

Vaak bevatten deze producten inderdaad veel minder zout. Maar vaak is wel een ander mineraal toegevoegd namelijk kalium.

Overleg met uw diëtist of u deze kaliumverrijkte producten veilig kan gebruiken!

Kruiden en specerijen

Als u de warme maaltijd zonder zout en zonder smaakmakers bereid, zal dit een vrije flauwe smaak krijgen. Kruiden en specerijen kunnen dan helpen de maaltijd wat smaak te geven, zodat u uw dieet goed kunt blijven volgen en toch met smaak kan eten.

Met de onderstaande kruidenwijzer, kunt u de gerechten op smaak maken.

Kruid/ specerij	te gebruiken in
Basilicum	soep, saus, eiergerechten, vis, vlees, witten bonen, pasta, tomaat, rauwkost
Bieslook	Komkommer, tomaat, soep, saus, salade, eiergerechten, aardappelen, rauwkost, vis, kaas, kwark
Bonenkruid	Tuinbonen, sperziebonen, peulvruchten, koolsoorten, wortelen, tomaten, gegrild vlees
Cayennepeper	Peulvruchten, rijst en pastagerechten
Chilipoeder	Peulvruchten, rijst en pastagerechten
Citroenmelisse	Salades, vis, vruchten
Dille	Vis, kip, erwten, rauwkost, tomaat, wortel, koolsoorten, aardappelen, eiergerechten
Dragon	Vis, peulvruchten, vlees, sla, tomaat, saus, eiergerechten
Foelie	Soep, koolsoorten
Gember(poeder)	Kip, varkensvlees, kippenlevertjes
Kerrie	Soep, vlees, kip, (bloem)kool, saus, champignons
Kervel	Soep, rauwkost, vis, eiergerechten, tomaat, kalfsvlees, aardappel
Knoflook	Kaas, aardappels, vlees, kip, eiergerechten, komkommer, tomaat, taugé
Koriander	Vlees, kip, avocado, sperziebonen, groenten, rijst
Kruidnagel	Rode kool, bietjes, bruine bonen, vleesgerechten
Laos	Vleesgerechten
Laurierblad	Rundvlees, marinade, soep, rode kool
Lavas	Soep, saus, vis, gehakt, sperziebonen, wortelen
Marjolein	Soep, vlees, vis, tomaat, peulvruchten, salades
Mierikswortel	Saus, vlees, mayonaise
Munt	Salades, vlees, tuinbonen, aardappelen

Mosterd(poeder)	Vis, rauwkost
Nootmuskaat	Groenten, aardappel
Oregano	Soep, tomaat, vlees, vis, pasta, rauwkost
Paprikapoeder	Soep, kip, vlees, vis, aardappelen, eiergerechten
Peper	Soep, rauwkost, tomaat, vlees, vis, kip eiergerechten
Peterselie	Soep, groenten, saus, rauwkost, vis, aardappelen, eiergerechten
Rozemarijn	Soep, saus, rauwkost, vlees, vis, kaasgerechten, pasta's, gebakken aardappelen
Salie	Vlees, vis, salades, fruit, bonen, gebakken aardappelen
Selderij	Vis, varkensvlees, gehakt, groenten, bami, nasi
Tijm	Soep, saus, vlees, vis, groenten
Venkel	Vis, peulvruchten, salades, saus

Overige adviezen t.a.v. hoge bloeddruk

Drop en zoethout

Drop (zowel de zoete als zoute variant) en zoethout (of -thee) bevatten zoethoutwortel extract (een stofje dat glycyrrizine heet). Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles zoals Pottertjes[®] en Wybertjes[®]. Zoethoutwortel extract zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken. Door dit stofje kan de bloeddruk te hoog worden, daarom wordt dit afgeraden bij een zoutbeperkt dieet.

Gezonde leefstijl

Naast voeding spelen de volgende factoren ook een belangrijke rol bij het beheersen van uw bloeddruk: voldoende bewegen, een gezond gewicht, niet roken en geen tot weinig alcohol.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.

De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende websites:

www.zoutbeperkt.nl

www.nieren.nl

www.smakelijketenzonderzout.nl

www.nosalt.nl