

NATRIUMBEPERKT DIEET

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Natrium beperking	3
Natrium	3
Smaakmakers	5
Richtlijnen m.b.t. broodmaaltijden	6
Richtlijnen m.b.t. warme maaltijden	8
Speciale producten	11
Dieetzout, drop	11
Bijzondere omstandigheden	11
Meer informatie	12

Inleiding

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te gaan volgen.

Deze brochure geeft u uitleg over de rol van natrium in de voeding en de zaken waarmee u rekening moet houden in een natriumbeperkt dieet. Daarnaast wordt informatie gegeven over producten die u wel en die u beter niet kunt eten en worden praktische tips gegeven om uw voeding smakelijker te maken.

Het doel van deze brochure is om u te laten zien dat u, ondanks bepaalde beperkingen, toch lekker en gevarieerd kunt eten.

Natriumbeperving

Een natriumbeperkt dieet kan geadviseerd worden bij:

- een verhoogde bloeddruk of verminderde werking van het hart- en bloedvatenstelsel.
- chronisch nierfalen, om de achteruitgang van de nierfunctie af te remmen en om ophopen van vocht in het lichaam (oedeem) te beperken.

Natrium

Natrium is nodig voor het evenwicht in de vochthuishouding van het lichaam. In combinatie met kalium is het ook belangrijk voor het doorgeven van prikkels naar de zenuwen en voor het samentrekken van de spieren.

Natrium komt van nature voor in vrijwel alle voedingsmiddelen. U heeft er maar weinig van nodig.

De hoeveelheid "natuurlijk" natrium volstaat al.

Natrium is een bestanddeel van zout.

1 gram zout levert 400 mg natrium.

Wij gebruiken dagelijks ongeveer 10-15 g zout (=4000-6000 mg natrium).

Dit gebeurt zowel thuis (in de keuken en aan tafel), als bij industriële bereiding van voedingsmiddelen (denk aan brood, kaas, zoute "smaakmakers", kant & klaar producten).

Bronnen van natrium in de Nederlandse voeding:

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 3% | uit drinkwater |
| 17% | van nature aanwezig in producten |
| 30% | in de huishouding toegevoegd zout |
| 50% | door de industrie toegevoegd zout |

U moet de hoeveelheid natrium in uw voeding verminderen.
Daarvoor zult u vooral uw zoutgebruik moeten matigen.

U kunt dit doen door:

- geen zout toe te voegen bij de bereiding;
- geen gebruik te maken van zoute smaakmakers;
- zeer matig te zijn met producten die van zichzelf al erg zout zijn;
- zeer matig te zijn met producten waaraan industrieel zout is toegevoegd.

Een natriumbeperkt dagmenu levert 2000-3000 mg Na en ziet er als volgt uit:

- gewoon brood
- ongezouten margarine/halvarine
- broodbeleg dat weinig of geen zout bevat
- gewone melk en melkproducten; max. ½ l per dag
- zonder zout bereide warme maaltijd
- snacks en versnaperingen die weinig of geen zout bevatten

Smaakmakers

Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan; in de praktijk vergt het aanpassen van de voeding, zeker in het begin, de nodige inspanning.

U zult aan de veranderde smaak moeten wennen, vooral als u gewend bent 'hartig' te eten. Neem ongeveer 2 weken de tijd om uw zoutgebruik af te bouwen. Voeg tijdens deze periode elke dag een beetje minder zout toe aan uw eten.

*Smaakmakers die **geen** zout bevatten zijn onder andere:*

- *Tuinkruiden:* basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenmelisse, dille, dragon, kervel, lavas, marjolein, munt, oregano, peterselie, rozemarijn, salie, selderij, tijm, venkel
- *tip: een kruidentuintje of een bloembak met*
- *kruidenplantjes kan u elke dag van verse*
- *tuinkruiden voorzien.*
- *Kruiden en specerijen:* foelie, kaneel, karwij, kerrie, komijn, koriander, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, paprikapoeder, (witte, zwarte, rose, cayenne) peper.
- *tip: kruidenmengsels en -mixen, bijvoorbeeld voor kip, gehakt, nasi, macaroni bevatten wél veel zout!*
- ui, sjalot, knoflook
- mierikswortel
- paprika, chilipepertje, Spaans pepertje
- kruidenbultje
- mosterdpoeder en mosterdzaad
- sesamzaad, maanzaad
- pijnboompitten
- noten, geschaafde amandelen
- krenten en rozijnen
- zongedroogde tomaat
- gember(siroop), kokos(melk)
- rasp van citroen-, limoen- of sinaasappelschil
- citroensap of limoensap
- balsamicoazijn, wijnazijn, sherryazijn, kruidenazijn,
- frambozenazijn
- djahé (gemberpoeder), djinten (komijn), ketoembar
- (koriander), laos, santen (kokos), sereh (citroengras)
- wijn, sherry, port, Madeira, whisky, cognac, likeur

Richtlijnen met betrekking tot broodmaaltijden

Brood

Kies bij voorkeur de volkoren of bruine soorten. Deze hebben meer smaak, bevatten meer vitaminen en mineralen en zijn bovendien goed voor de stoelgang.

Ook roggebrood, krenten- en rozijnenbrood, suikerbrood, stokbrood, broodjes, beschuit, crackers, knäckebröd en dergelijke zijn mogelijk.

Worstenbrood, saucijzenbrood en andere hartige broodjes bevatten veel zout en zijn niet geschikt.

Boter/margarine/halvarine

Alle ongezouten soorten zijn toegestaan, eventueel kunt u ze vermengen met kruiden of knoflook.

Vleeswaren

De meeste vleeswaren bevatten veel zout.

Licht gezouten vleeswaren zijn fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, lichtgezouten rookvlees en rosbief.

U kunt ook zelf vers vlees zonder zout bereiden met gebruikmaking van kruiden en specerijen. Bijvoorbeeld rosbief, lever, gehakt(ballen), kip, tong...

Er zijn ook enkele soorten natriumarme vleeswaren te koop.

voor 1 boterham:	gram	mg natrium
rookvlees	10	310
gezouten vleeswaar	15	240
lichtgezouten vleeswaar	15	35-100
natriumarme vleeswaar	15	10

Kaas

Kaas bevat veel zout. Dat geldt zowel voor jonge, belegen als oude kaas.

Ook schimmelkazen en buitenlandse kazen zijn erg zout. Mon Chou, Philadelphia en Hüttenkäse bevatten minder zout.

Kaas met de aanduiding "minder zout" of "minder natrium", bijvoorbeeld Maaslander, levert nog altijd veel natrium. In plaats van kaas kunt u ook gebruik maken van kwark, die u kunt vermengen met diverse (tuin)kruiden, fruit of jam.

voor 1 boterham:	gram	mg natrium
gewone kaas	20	180
kaas 33%minder natrium	20	120
Hüttenkäse	20	60
natriumarme kaas	20	10

Vis

Verse vis en vis naturel uit de diepvries bevatten weinig natrium.

Zodra vis is gekruid, gepaneerd, gemarineerd of anderszins voorbereid, bevat hij meestal veel zout. Dit geldt bijvoorbeeld voor vissticks, in het zuur ingelegde vis, gestoomde en gerookte vis en vis in blik of glas. Hetzelfde geldt ook voor haring en schelp- en schaaldieren.

soort vis:	gram	mg natrium
1 zoute haring	75	820
1 lekkerbekje	145	760
sardines in blik	50	170
zelf bereide verse vis	100	100

Ei

Eieren kunnen worden gekookt of gebakken als omelet, roerei of spiegelei, echter zonder toevoeging van zout. Eventueel kan het losgeklopte ei voor een roerei of omelet vermengd worden met geurige bestanddelen, zoals verse tuinkruiden. Omeletten kunnen bovendien gevuld worden met ragouts van vlees of vis, champignons, gemengde groenten, tomaat en/of ui. Gebruik niet meer dan 2 a 3 eieren per week.

Ander broodbeleg

Zoet broodbeleg, zoals jam, honing, marmelade, suiker, chocoladehagel en vruchtenhagel bevatten maar weinig natrium. Pindakaas, salades (bijv. kipkerrie-, eier- of vleessalade) en sandwichspread bevatten meer zout.

Groenten en fruit bevatten nauwelijks natrium en zijn daarom zeer geschikt als broodbelegging. Ook in combinatie met kaas of vleeswaar kunnen ze uw brood extra smaak geven.

voor 1 boterham:	gram	mg natrium
aardbeien, banaan	50	0
tomaat	50	5
jam, honing, appelstroop	15	5
pindakaas	15	40
salades	20	90
sandwichspread	15	140

Richtlijnen met betrekking tot de warme maaltijd

Soep

Het is niet zo gemakkelijk om zoutarme soep lekker op smaak te brengen. De ongezouten soep wordt pittiger van smaak door zelf bouillon te trekken van vlees, kip of vis met ruim gebruik van soepgroenten, kruiden en specerijen.

Als vulling kunt u verse groenten, gefruite ui en prei, stukjes vlees, kip, vis of ongezouten gehaktballetjes en peulvruchten, zoals bruine bonen, groene erwten of linzen toevoegen. Bouillonblokjes en -poeder, soep uit pakjes, blik of diepvries, tomatenpuree, soeparoma en maggi bevatten altijd veel zout.

Er zijn wel natriumarme bouillonblokjes, natriumarme kruidenbouillonpoeder, natriumarme soeppoeder en natriumarme gezeefde tomaat te koop.

	ml	mg natrium
1 bord gewone soep	250	700-1000
1 bord natriumarme soep	250	20

Aardappelen/rijst/pasta

Aardappelen, rijst en pasta bevatten van nature zeer weinig natrium. Aardappelen behouden meer smaak als u ze in zeer weinig water kookt. Nieuwe aardappelen kunt u in de schil koken. Ook in diepvriesfrites naturel zit weinig natrium.

Aan aardappelpuree kan ongezouten bouillon, fijn gesneden peterselie, ui, prei, kerrie, nootmuskaat, paprikapoeder of peper toegevoegd worden, afhankelijk van de groente die bij de puree gegeten wordt. Gebakken aardappelen kunnen onder andere vermengd worden met paprikapoeder, rozemarijn, knoflook, gefruite ui, prei en peterselie.

Rijst, macaroni of spaghetti kunt u koken in een pittige, ongezouten bouillon (eventueel van een natriumarm bouillonblokje) of met een kruidenbultje. Volkorenmacaroni en –spaghetti en zilvervliesrijst hebben meer eigen smaak dan de witte soorten.

Kant en klare aardappel-, rijst- en pastagerechten, zoals rösti, nasi, bami, lasagne en spaghetti bolognese bevatten veel zout.

Groenten

Kies bij voorkeur groenten met een eigen uitkomende smaak, zoals bleekselderij, knolselderij, venkel, witlof, koolraap, postelein, rode kool, prei en spruitjes.

Rauwe groenten en groenten die u maar kort kookt of roerbakt behouden veel smaak.

Variatiemogelijkheden:

- kook eens een tomaat mee met boontjes
- een uitje bij de spinazie/ andijvie
- een handje rozijnen en wat kerrie bij de kool
- een scheutje azijn en wat suiker bij de bietjes.

Diepgevroren groenten naturel (dus niet op smaak gebracht door de fabrikant) bevatten geen zout. Bewerkte diepvriesgroenten (bijvoorbeeld spinazie à la crème of rode kool met appeltjes) en alle soorten groenten uit blik of glas bevatten wel veel zout.

Ook zuurkool, atjartjampoer, augurken en uitjes in het zuur of zoetzuur zijn ingemaakt met zout en dus af te raden.

Vlees en vis

Vlees en vis bevatten van nature weinig natrium. Schelp- en schaaldieren, zoals mosselen en garnalen bevatten wel veel natrium.

Kant & klare vlees- en visproducten en -gerechten, zoals, gehakt, hamburgers, slavinken, rookworst, saucijzen, vissticks, gepaneerd of gemarineerd vlees en vis, gestoomde en gerookte vis, vis in blik, ragout, hachee en vis in kant & klare saus bevatten veel zout.

Ook bereide vegetarische vleesvervangers, zoals Quorn, vegetarische burgers en schijven bevatten veel zout.

	gram	mg natrium
stukje rookworst	85	700
1 slavink	75	520
zelf bereid ongezoeten vlees	75	50
15 gekookte mosselen	75	230
1 gebakken visstick	25	130
zelf bereide ongezoeten vis	75	75
vegetarische hamburger	75	270
Quorn-stukjes	60	180

Ook hier kunt u gebruik maken van kruiden en andere geurige bestanddelen, zoals tuinkruiden, Provençaalse kruiden, specerijen, azijn, citroensap, champignons, tomaten, natriumarme tomatenpuree, mosterdpoeder, natriumarme mosterd of gefruite ui.

Variatiemogelijkheden:

- Door zelf vlees en vis te marinieren krijgt het extra smaak. U kunt een marinade maken van onder andere olie, witte wijn, citroensap en kruiden (voor kip en vis) of van olie, (balsamico)azijn, rode wijn, natriumarme ketjap, tijm, rozemarijn en knoflook (voor vlees en kip).
- verpak vis samen met schijfjes citroen of sereh, reepjes prei of plakjes tomaat, selderij en/of peterselie in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.
- grill of rooster vlees en vis voor extra smaak.
- kipfilet leent zich uitstekend voor roerbakken met veel verse groenten
- vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak

Jus en saus

Jus kunt u smakelijker maken met kruiden, specerijen, ui, knoflook, stukjes paprika, champignons, natriumarme tomatenpuree, scheutje wijn of Madeira enzovoorts.

Zelfgemaakte mayonaise en zelfgemaakte vinaigrette bevatten weinig zout. U kunt hierbij gebruik maken van verschillende soorten geurige of gearomatiseerde olie en azijn, zoals notenolie, truffelolie, wijnazijn of frambozenazijn.

Kant & klare jus, juspoeder of jusmixen en alle soorten kant & klare warme of koude sausen bevatten veel zout en zijn dus niet geschikt.

Snacks en tussendoortjes

Bij versnaperingen is er onderscheid te maken tussen zoet en hartig. Meestal leveren zoete versnaperingen minder natrium dan hartige.

zoet	gram	mg natrium
zuurtje, kauwgum, pepermunt, spekje	2-6	0
koekje	10	30
gevulde koek	60	150
plak cake	30	85
punt appeltaart	90	100
Candybar (bv. Mars, Nuts, Milky way)	50	95
chocoladereep melk	45	45
chocoladereep puur	45	5

hartig	gram	mg natrium
frikadel	80	880
kroket	65	410
5 olijven	10	225
bitterbal	20	150
klein zakje chips	30	120
blokje kaas	10	80
eetlepel gezouten pinda's	20	50
eetlepel Japanse mix	5	25
eetlepel ongezouten pinda's	20	0

Fruit

Alle soorten fruit, zowel vers, uit blik, sap, gedroogd en geweekt, bevatten zeer weinig natrium.

Dranken

De meeste dranken kunt u onbeperkt gebruiken, omdat ze niet veel natrium bevatten.

Neem echter niet meer dan ½ liter melk of melkproducten per dag.

Sommige soorten mineraalwater bevatten meer natrium (onder andere Appolinaris en Vichy).

Kies die soorten die minder dan 50 mg natrium per liter bevatten. Lees de informatie op het etiket. Aan tomatensap en groentesap is extra zout toegevoegd. In vruchtensap zit vrijwel geen natrium. Soep en bouillon bevat altijd veel zout.

Speciale producten voor een natriumbeperkte voeding

- In de supermarkt is meestal een kleine aparte afdeling met diverse (natriumarme) dieetproducten te vinden.
- Reformzaken, natuurwinkels en soms de drogist hebben een meer of minder uitgebreid assortiment natriumarme producten.
- In de speciaalzaak (slager, kaaswinkel, delicatessenwinkel) zijn soms natriumarme producten te koop of kunnen deze voor u besteld worden.

Producten met minder zout:

Voorbeelden hiervan zijn: soeppoeders met minder zout, minder zoute kaas (Maaslander, IJsselkaas), minder zoute vleeswaren, "halvazout" dat slechts de helft natrium bevat

natriumarme dieetproducten:

Voorbeelden hiervan zijn: zoutarm brood, natriumarm aroma, natriumarme juspoeder, natriumarme soeppoeder, natriumarme ketjap, natriumarme mosterd, natriumarme tomatenpuree, natriumarme vleeswaren en natriumarme kaas.

Dieetzout

- Er is een aantal zoutsoorten in de handel die evenveel zout bevatten als gewoon keukenzout: zeezout, aromazout, knoflookzout, selderijzout, uienzout
 - niet geschikt voor u
- Minder zout zit in: mineraalzout (Losalt, Jozo-Vitaal), halvazout
 - uitsluitend te gebruiken in overleg met diëtist
- Dieetzouten bevatten geen natrium. De smaak is wel anders. Sommige dieetzouten bevatten veel kalium, dit kan bij mensen met nierproblemen soms een bezwaar zijn. Dieetzouten zijn te koop in reformzaken, drogistrijen en grote supermarkten.
 - uitsluitend te gebruiken in overleg met diëtist

Drop

Drop eten kan de bloeddruk verhogen. Dit komt niet door het zout, maar door een andere stof (glycyrrizinezuur) dat in **alle** soorten drop voorkomt. Eet daarom liefst zo min mogelijk drop.

Bijzondere omstandigheden

Uit eten

Gaat u uit eten, dan is overleg met de "keuken" nodig. Vraag vooraf, bijvoorbeeld bij het reserveren, of er met uw dieet rekening kan worden gehouden. Eet u bij vrienden of familie, overleg dan van tevoren even over de mogelijkheden.

Op reis

Als u een georganiseerde reis boekt, is het verstandig om vooraf te vragen naar de dieetmogelijkheden. Vliegmaatschappijen en reisorganisaties kunnen meestal wel rekening houden met uw dieetwensen.

Feestje

Als u bent uitgenodigd voor een feestje is het handig om de gastheer of –vrouw te informeren over uw dieet. Duidelijke tips zijn vaak welkom. Gebruik de suggesties uit deze brochure. Zoute snacks, kaas, noten, olijven, borrelhapjes etc. zijn meestal erg zout en niet geschikt. Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: ongezouten noten en pinda's, pelpinda's, rauwkost met een zelfgemaakt dipsausje, gevuld eitje of tomaatje, gekruide gehaktballetjes of kippenvleugeltjes zonder zout bereid.

Meer informatie

Heeft u vragen of wenst u meer informatie dan kunt u contact opnemen met de diëtist.

Ziekenhuis:

Locatie De Honte : 0115 688523/688524
Locatie Liduina : 0114 373042
Locatie Antonius : 0117 459072/459635

Thuiszorg:

Locatie Tijman : 0115 674529

Voedingscentrum

Correspondentieadres:
Postbus 85700
2508 CK Den Haag

Bezoekadres:

Eisenhowerlaan 108
2517 KL Den Haag
Telefoon: 070 3068888
Fax: 070 3504259
Internet: www.voedingscentrum.nl

Voedingstelefoon

Voor algemene vragen op het gebied van voeding.
Op werkdagen van 12.00-16.00 uur: 070 3068810
e-mail: voedingscentrum@vc.agro.nl