

# Voedingsadviezen natriumbeperkt dieet

**U heeft het advies gekregen om natriumbeperkt te gaan eten. In deze folder leest u hoe u een natriumbeperkte voeding kunt samenstellen en hoe u toch gezond en lekker kan blijven eten.**

## Natrium

Natrium is een mineraal. Een grote bron van natrium in onze voeding is keukenzout (=natriumchloride). Eén gram keukenzout (=1000mg) bevat 400mg natrium. Natrium zit van nature ook in kleine hoeveelheden in vrijwel alle voedingsmiddelen. Daarnaast zijn er producten die veel zout bevatten, omdat voedingsproducenten dit toevoegen aan hun producten om deze meer smaak te geven en om voedingsmiddelen langer houdbaar te maken. Natrium is nodig voor een goed functionerende water- en zouthuishouding in het lichaam. Het lichaam heeft per dag genoeg aan 3 gram zout. In Nederland wordt er per persoon gemiddeld 9 gram zout gebruikt, dat is veel meer dan nodig is.

## Waarom een natriumbeperking?

Normaal houden het hart en de nieren de hoeveelheid vocht en natrium in het 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 benauwdheid, een hogere bloeddruk en het vasthouden van vocht. Het lichaam streeft naar een bepaalde verhouding tussen natrium en vocht. Als er minder natrium in het bloed komt, is er ook minder vocht nodig om die verhouding te waarborgen. Het hart en de nieren kunnen het teveel aan vocht in het lichaam dan makkelijker kwijtraken. Hierdoor kunnen de klachten verminderen.

## Richtlijnen natriumbeperking

Een natriumbeperkt voedingsadvies betekent dat u 2000-2400mg natrium per dag mag gebruiken. Dit komt overeen met 5-6 gram zout. U kunt uw natriuminname verlagen door zelf geen zout toe te voegen en door het beperken van zoutrijke producten en zoutrijke smaakmakers. Onderstaande tabel geeft aan hoe u de natriumbeperking kunt toepassen.

Voedingsmiddel	Toepassing
Brood	Normaal, eet u meer dan vier sneetjes kijk dan bij de tips
Margarine/halvarine	Normaal
Roomboter	Ongezouten
Vleeswaren	Licht gezouten of ongezouten
Kaas	Normaal of met minder zout
Melk of melkproducten	Normaal
Fruit	Normaal
Vlees, vis, gevogelte, ei of vegetarische vervanging	Ongepaneerd, ongezouten, ongemarineerd en ongerookt
Aardappelen, pasta, rijst, quinoa, couscous of peulvruchten	Bereiden zonder zout
Groente of rauwkost	Bereiden zonder zout
Olie, (vloeibaar) bak- en braadproduct	Normaal
Soep	Van natriumarme bouillon of natriumarm bouillonpoeder
Vocht	Normaal
Tussendoortjes en snacks	Ongezouten of natriumarm

### Waar moet ik op letten?

Op het etiket van verpakkingen kunt u vinden hoeveel natrium (=Na) of zout het product bevat. U kunt op deze manier verschillende producten met elkaar vergelijken en het product met het laagste natrium- of zoutgehalte kiezen. Wanneer vermeld staat: ongezouten, geen zout toegevoegd of zoutloos kunt u ervan uitgaan dat er geen zout is toegevoegd en is het product voor u geschikt om te gebruiken.

### Natriumrijke producten

Onderstaande producten bevatten veel zout en u kunt ze beter niet of zo weinig mogelijk gebruiken:

- Kruidenmengsels, zoals vlees- en gehaktkruiden, viskruiden en dergelijke.
- Smaakmakers zoals maggi, soeparoma, aromaat, bouillonblokjes of- poeders, ketjap, sambal, mosterd en juspoeder.
- Mayonaise, ketchup en tomatenpuree.
- Mixen voor sauzen en soepen.
- Kant- en klare sauzen en soepen.
- Kant- en klare vlees- en visproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, zoute haring en gerookte vis.
- Vleeswaren zoals rauwe ham, rollade, rookvlees, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst.
- Snacks zoals kroket, frikandel, loempia, nasibal, pizzabroodjes en andere hartige broodjes.
- Zoute tussendoortjes, zoals gezouten noten, chips, kaaszoutjes.
- Kant- en klare maaltijden.
- Groenten uit blik of glas.

### Natriumarme producten

- Verse en onbewerkte voedingsmiddelen bevatten maar weinig zout.
- 'Onbewerkt' wil zeggen: ongekookt, niet gemarineerd en zonder dressing.

### Specerijen en tuinkruiden

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan het eten. Omdat u maar weinig zout mag gebruiken kan dit een prettig hulpmiddel zijn, aangezien kruiden en specerijen weinig natrium bevatten. Voorbeelden van specerijen zijn peper, nootmuskaat, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, kaneel, cayennepeper, laurier en paprikapoeder. Tuinkruiden zijn in diverse vormen verkrijgbaar: vers, gedroogd of ingevroren. Voorbeelden van tuinkruiden: selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum, koriander, bonenkruid, dille, dragon, rozemarijn en salie.

Kant- en klare kruidenmixen bestaan vaak voor de helft uit zout en zijn daarom niet geschikt. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop. Deze kunt u herkennen aan de term 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd zout'. Bijvoorbeeld de natriumarme kruidenmengsels van Verstegen en Jonnie Boer.

### Andere soorten zout

Zeezout bevat net zoveel natrium als gewoon keukenzout, dit geldt ook voor de meeste andere zouten zoals selderijzout, knoflookzout, uienzout enzovoort. Mineraalzout en halvazout bevatten de helft minder natrium dan gewoon zout. Een deel van het zout is vervangen door kalium. In dieetzout is het natrium grotendeels vervangen door kalium. In een natriumbeperkt dieet zijn mineraalzout, halvazout en dieetzout meestal toegestaan. Bij nierziekten kan het kalium echter een probleem zijn. Overleg dan met uw arts of diëtist.

### Vlees en gevogelte

Onbewerkt vlees en onbewerkt gevogelte zijn van nature natriumarm. U kunt het vlees met kruiden en specerijen op smaak brengen.

Voedingsadviezen natriumbeperkt dieet

### *Tips*

- Bij suddervlees een scheutje azijn en een laurierblaadje toevoegen en eventueel een plakje ontbijtkoek. Dit maakt de jus kruidig en ook een beetje lobbijg.
- Wrijf het vlees voor het bereiden in met natriumarme mosterd.

Kant- en klaar vlees, zoals hamburgers, schnitzels, slavinken, cordon bleu en gekruid gehakt bevat altijd (veel) toegevoegd zout. Sommige slagers maken of verkopen natriumarme producten. U kunt uw slager ook vragen alleen kruiden te gebruiken in plaats van zout.

### *Jus*

Gebruik voor de bereiding van het vlees ongezoeten margarine of ongezoeten (vloeibaar) bak- en braadvet. Pakjes jus- en sauspoeder zijn vanwege de ruime hoeveelheid zout af te raden. De jus kunt u op smaak brengen met:

- een gesnipperd uitje of een teentje knoflook
- tomaat en/of natriumarme tomatenpuree
- stukjes paprika of champignons
- kruiden en/of specerijen
- een scheutje wijn
- een eetlepel crème fraîche
- natriumarme juspoeder

De jus kunt u binden met maïzena, aardappelzetmeel of bloem.

### *Vis*

Verse vis bevat over het algemeen weinig zout. Vis in het zuur, gestoomde of gerookte vis, gepaneerde diepvriesvis en visconserven bevatten veel zout, evenals zure of zoute haring. Schaal- en schelpdieren bevatten van nature meer zout dan verse vis. U kunt vis op smaak brengen met citroen, witte wijn, peper en groene kruiden zoals peterselie, dille, basilicum en kervel.

### *Groenten*

Verse groenten en onbewerkte diepvriesgroenten bevatten van nature maar weinig natrium.

#### Tips:

- Kook de groenten kort en in weinig water of roerbak ze, zo behouden ze beter hun smaak.
- Wanneer u groenten rauw eet, zult u de smaak van zout waarschijnlijk minder missen. Denk aan: sla, tomaat, komkommer, wortel, bleekselderij, venkel, paprika, radijs en rettich.

Groenteproducten die wel (veel) zout bevatten zijn:

- bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie á la crème;
- groenten uit pot of blik;
- zuurkool.

### *Soep*

Soep kunt u maken op basis van:

- een pakje natriumarme soep;
- bouillon van natriumarme bouillonkorrels/tabletten;
- zelf getrokken bouillon van bv. vlees, kip, mergpijpje, kruiden en groenten.

Voedingsadviezen natriumbeperkt dieet

### ***Aardappelen, rijst en deegwaren***

Van nature bevatten aardappelen, rijst en pasta weinig natrium.

Tips:

- Als u een aardappel in de schil gekookt of poft behoudt deze meer smaak.
- Gebakken aardappelen worden extra lekker door het meebakken van een gesnipperd uitje, ringen prei, kerrie, paprikapoeder en rozemarijn.
- Aardappelpuree kunt u op smaak maken met peper, nootmuskaat en (verse) groene tuinkruiden.
- Zilvervliesrijst en volkorenmacaroni of spaghetti hebben meer smaak dan de gewone soorten. Koken in natriumarme bouillon geeft een betere smaak.

Voorgebakken frites uit de diepvries zijn natriumarm, maar aan diepvries aardappelproducten, zoals aardappelkroketten, pommes duchesse, rösti e.d. is zout toegevoegd.

### **Moet ik nu apart koken?**

Als één persoon uit het gezin natriumarm moet eten, hoeft dat zeker niet te betekenen dat er dan verschillende maaltijden gekookt moeten worden.

Tips:

- Kook alles zonder toevoeging van zout. Gezinsleden die wel zout willen gebruiken kunnen dit zelf toevoegen op hun bord.
- Maak van te voren voor meerdere dagen vlees zonder zout klaar. Voor de rest van het gezin kunt u dan gewoon gezouten vlees bereiden.
- In een magnetron kunt u snel een portie aardappelen en groenten gaar maken. Door de kortere kooktijd blijft de smaak bovendien beter behouden.

### **Tips voor de broodmaaltijd**

#### ***Brood***

U kunt normaal brood blijven eten. Brood bevat wel natrium, dus als u veel brood eet, kunt u wellicht enkele sneden vervangen door beschuit of crackers welke de helft minder natrium bevatten. Er is ook brood met minder zout te koop.

#### ***Broodbeleg***

Broodbeleg zoals kaas kunt u normaal eten. Wees wel zuinig met de sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, bacon en ontbijtspek. U kunt ook kiezen voor broodbeleg met minder natrium:

- Kaas met minder zout
- Zwitserse strooikaas of Hüttenkäse
- Emmentaler en Gruyèrekaas
- Rosbief, kip en kalkoenfilet naturel, fricandeau
- Pindakaas
- Sandwichspread
- Fruit
- Groenten
- Ei (zonder zout)
- Kwark met jam en (verse) kruiden

### Tussendoortjes

Geschikte natriumarme tussendoortjes zijn:

- Ongezouten pinda's of noten
- Studentenhaver
- Dadels, gedroogde vijgen en rozijnen
- Ongezouten popcorn
- Eierkoek
- Chocolaatje
- Gevuld ei
- Fruit
- Groenten of rauwkost

### Eten buitenshuis

Restaurants houden steeds meer rekening met de dieetwensen van hun klanten. Zo blijkt het vaak mogelijk om een natriumarme maaltijd te bestellen. U kunt ook zelf het natriumgehalte van uw maaltijd beperken door:

- te kiezen voor een fruitsalade of rauwkostsalade als voorgerecht in plaats van een kopje gezouten soep
- vlees of vis zonder zout te bestellen. Vlees of vis worden immers vaak pas na uw bestelling klaargemaakt. In plaats van een sausje kunt u een stukje ongezouten boter vragen
- ongezouten frites te bestellen
- een zoet nagerecht te kiezen in plaats van bijv. een kaasplankje)

### Verdere informatie

#### *De Eettabel*

Het Voedingscentrum geeft onder andere de Eettabel uit. Daarin staat hoeveel natrium er in voedingsmiddelen en gerechten zit. U kunt deze bestellen op de [website van het Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl) (webshop.voedingscentrum.nl).

#### *Nierstichting*

Op de [website van de Nierstichting](https://nierstichting.nl/minderen-met-zout) (nierstichting.nl/minderen-met-zout) staan allerlei tips voor natriumbeperkt koken, daarnaast kunt u inzien hoeveel zout er in voedingsmiddelen zit en u kunt kosteloos de kruidenwijzer aanvragen (nierstichting.nl/kruidenwijzer).

*'Het duurt ongeveer zes weken voor de smaakpapillen gewend zijn aan minder zout eten. In het begin smaakt minder zout eten vooral flauw, maar na een tijd wordt veel zout juist als vies ervaren.'* (Bron: Nierstichting)

### Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:

Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar [dietetiek@adrz.nl](mailto:dietetiek@adrz.nl) of gebruik maken van het contactformulier op de site [www.adrz.nl](https://www.adrz.nl).