

Zout en kruiden

Deze folder geeft u informatie over zout en kruiden. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Als de nieren niet goed werken, blijft er te veel zout in het lichaam achter. Het lichaam houdt dan meer vocht vast. Zo kan een hoge bloeddruk ontstaan. De nieren worden zwaarder belast, en de nierfunctie gaat verder achteruit. Het risico op hart- en vaatziekten gaat omhoog. Er kan vermoeidheid en kortademigheid optreden. Iedere nierpatiënt krijgt het advies om maximaal 5-6 gram zout per dag te eten.

Voordelen van minder zout

- Door minder zout te eten, daalt de bloeddruk. Dat is beter voor de nieren. Die gaan minder snel achteruit.
- Bij een lagere bloeddruk gaan er minder eiwitten via de urine verloren. Daardoor gaan de nieren minder snel achteruit.
- Veel nierpatiënten gebruiken bloeddrukverlagende medicijnen. Sommige daarvan werken beter als er minder zout wordt gegeten.
- Veel nierpatiënten gebruiken plasmedicatie (ook wel: diuretica). Hoe meer zout er in het lichaam komt, hoe meer medicatie nodig is om het zout en vocht te verwijderen. Te veel plasmedicatie kan leiden tot kramp, dorst, jicht en een minder goede werking van de nieren.
- Door minder zout te eten wordt de kans op hart- en vaatziekten verlaagd. Dat is belangrijk, aangezien nierpatiënten een verhoogd risico hebben op deze ziekten.
- Door minder zout te eten wordt het risico op osteoporose (botontkalking) verlaagd. Bij een hoog zoutgebruik, wordt er namelijk meer calcium en magnesium uitgeplast. Die stoffen zijn juist belangrijk voor stevige botten.

Zoutbeperkt dieet

Keukenzout bestaat uit 2 verschillende stoffen: natrium en chloride. Bij het advies om minder zout te gebruiken, wordt bedoeld dat de voeding minder natrium mag bevatten. Het lichaam heeft natrium nodig om te kunnen functioneren, maar via de voeding komt al snel meer zout binnen dan het lichaam nodig heeft.

In bijna alle voedingsmiddelen zit van nature een klein beetje zout. Gebruik liever geen producten waaraan zout is toegevoegd, dit wordt vaak gedaan vanwege de smaak en soms om een product langer houdbaar te maken. Om te beoordelen hoeveel zout er precies in een voedingsmiddel zit, kan het etiket worden geraadpleegd. Let hierbij wel op dat de hoeveelheid zout van het product vaak per 100 gram of 100 ml wordt uitgedrukt. Deze hoeveelheid kan afwijken van de portie die wordt gebruikt.

Voedingsmiddelen met veel zout

In de volgende producten zit veel zout. Gebruik deze zo min mogelijk.

- Kant-en-klare sauzen en instant soepen.
- Kant-en-klaarmaaltijden en afhaalmaaltijden (bijvoorbeeld pizza en Chinees).
- Kruidenmengsels, zoals vlees- en gehaktkruiden, viskruiden en nasi- en spaghettikruiden.
- Smaakmakers zoals vloeibare aroma (zoals Maggi), strooiaroma (zoals Aromat), sojasaus, vissaus, soeparoma, bouillonblokjes of- poeders, boemboes, ketjap, sambal, mosterd en juspoeder.
- Vleeswaren met meer dan 2 gram zout per 100 gram, zoals rauwe ham, spek en alle worstsoorten.
- Bewerkte vleesproducten, zoals rookworst, verse worst en saucijzen, hamburgers, gepaneerd en gemarineerd vlees en vis.
- Kaas met meer dan 1,5 gram zout per 100 gram.

Zout en kruiden

- Haring, ansjovis, bokking, gerookte zalm.
- Snacks zoals kroket, frikandel, loempia, pizzabroodjes en andere hartige broodjes.
- Zoute tussendoortjes, zoals chips, kaas-zoutjes en gezouten noten.

 <p>brood 0,4 g zout/snee</p>	 <p>vleeswaren 0,5 g zout/boterham</p>	 <p>jonge kaas 0,3 g zout/boterham</p>	 <p>oude kaas 0,4 g zout/boterham</p>
 <p>vlees- en groentensoep 1,6 g zout/kop</p>	 <p>hamburgervlees 1,4 g zout/stuk</p>	 <p>rookworst 2 g zout/portie</p>	 <p>pizza 4,3 g zout/pizza</p>
 <p>ketjap manis 2 g zout/eetlepel</p>	 <p>tomatenketchup 0,3 g zout/eetlepel</p>	 <p>mayonaise 0,2 g zout/eetlepel</p>	 <p>bouillon 4,9 g zout/blokje</p>
 <p>gerookte zalm 3,3 g zout/portie</p>	 <p>kroket, zonder mosterd 0,9 g zout/stuk</p>	 <p>frikandel 1,8 g zout/stuk</p>	 <p>zoute haring 2,1 g zout/stuk</p>
 <p>olijven 0,3 g zout/5 stuks</p>	 <p>chips 0,1 g zout/handje</p>	 <p>gezouten pinda's 0,2 g zout/eetlepel</p>	

Voorbeeld van producten met zout

© Maaïke Wijnands | Nieren.nl

Praktische adviezen

Het advies om niet meer dan 5-6 gram zout per dag te eten, betekent in de praktijk:

- Bereid de warme maaltijd zonder zout.
- Maak geen gebruik van zoute smaakmakers. Van veel smaakmakers is ook een zoutarme variant te koop, bijvoorbeeld: zoutarme bouillontabletten of zoutarme ketjap. Deze varianten kunnen wel kaliumzout bevatten. Deze producten zijn geen geschikt alternatief.
- Gebruik gewoon (normaal gezouten) brood. Bakkers gebruiken speciaal zout met extra jodium, dit wordt ook wel bakkerszout genoemd. Het lichaam heeft jodium nodig voor een goede werking van de schildklier.
- Gebruik bij voorkeur licht gezouten beleg, zie onderstaande suggesties.
- Gebruik geen zoutproducten met andere namen, zoals selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout of Keltisch zeezout. Deze bevatten net zo veel zout als gewoon keukenzout.
- Dieetzout, halvazout en mineraalzout bevatten veel minder natrium dan keukenzout. In plaats daarvan zit er kalium in. Deze zoutproducten zijn géén geschikte alternatieven.
- Groenten uit blik of glas kunnen toegevoegd zout bevatten, maar er zijn ook merken zonder toegevoegd zout. Daarnaast bevat (naturel) groenten uit de vriezer over het algemeen geen toegevoegd zout.

Suggesties voor beleg met minder zout:

- Kaas met minder dan 1,5 gram zout per 100 gram. Over het algemeen geldt: hoe ouder de kaas, hoe zouter.
- Emmentaler, Gruyère en Zwitserse strooikaas.
- MonChou, hüttenkäse, zuivelspread en mozzarella.
- Vleeswaren met minder dan 2 gram zout per 100 gram, bijvoorbeeld: rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet.
- Pindakaas.
- Sandwichspread en groentespread.
- Fruit en rauwkost zoals aardbei en appel (indien u op het kalium moet letten, neem dan geen fruit tussendoor), radijs, tuinkers en komkommer.
- Zoet beleg.

Zoutarm uit eten gaan

In een restaurant kan gevraagd worden of ze de maaltijd zonder zout willen bereiden. Dit zal het minste problemen opleveren bij gerechten die nog niet bereid zijn, zoals gerechten van de grill en friet. De basis voor sausjes is wel al vaak van tevoren met zout bereid. Vraag de saus los in een kommetje, zodat de portie aangepast kan worden.

Om de maximale aanbevolen hoeveelheid zout niet te overschrijden kan er worden gekozen om eerder op de dag minder zoute producten te gebruiken. Vervang bijvoorbeeld kaas en vleeswaren door zoet beleg.

Zoethout

In drop zit veel zout, zelfs in zoete drop. Daarnaast zit er glycyrrhizinezuur in alle soorten drop waaronder laurierdrop en Engelse drop. Deze stof komt uit zoethout en kan de bloeddruk verhogen. Bij nierschade wordt drop afgeraden. Glycyrrhizinezuur zit ook in bepaalde soorten kruidenthee, zoals zoethout-thee, minty maroc-thee en sterrenmix-thee. Ook zit het in sommige hoestdranken en keelpastilles, in veel Belgische bieren en in tabak.

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan gerechten. Dit geldt zeker voor een maaltijd die zonder zout bereid wordt. Sommige kant-en-klare kruiden en specerijenmengsels bevatten veel zout. Er zijn ook varianten zonder toegevoegd zout verkrijgbaar. Kijk voor het gebruik eerst op het etiket.

Kruiden geven smaak aan een gerecht. Voeg ze wel op het juiste moment toe, hiervoor gelden de volgende adviezen:

- **Kruiden met zachte bladeren** geven snel hun smaak af. Ze kunnen het beste aan het eind van het kookproces, vlak voordat het gerecht klaar is, worden toegevoegd. Dit geldt onder meer voor basilicum, bieslook, peterselie, dille, koriander en dragon.
- **Kruiden met harde bladeren** hebben tijd en warmte nodig om hun smaak af te geven. Ze kunnen het beste aan het begin van het kookproces, als de pan net op het vuur staat, worden toegevoegd. Dit geldt onder meer voor laurier, tijm, salie en rozemarijn.
- **Knoflook, ui en specerijen** kunnen het beste worden meegebakken.

Kruiden zijn goed met elkaar te combineren. Op de volgende website kan de kruidenwijzer gebruikt worden om te kijken welke kruiden bij welk producten past <https://nierstichting.nl/kruidenwijzer/>.

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 of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.