

Natriumbeperkt dieetadvies

Uw persoonlijke folder

Inhoudsopgave

Inleiding

Natrium

Algemene richtlijnen voor een gezonde voeding

Tips om minder zout te eten

Overgewicht

Bijlage 1: toelichting dagmenu

Natriumarme voedingsmiddelen

Bijlage 2: natriumgehalten in voedingsmiddelen

Voedingscentrum

Contactgegevens poli Diëtetiek



Zuyderland is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



Inleiding

Van de arts hebt u vernomen dat het wenselijk is minder zout te gebruiken (natriumbeperkt dieet). Een natriumbeperkt dieet wordt voorgeschreven bij mensen met vochtophoping (oedeem), hoge bloeddruk (hypertensie) en hartfalen.

Deze folder geeft u informatie over:

- natrium en de voedingsmiddelen waarin natrium voorkomt;
- het samenstellen van een gezonde voeding;
- het natriumgehalte van veel voorkomende producten.

Natrium

- Natrium is een mineraal dat normaal in het lichaam voorkomt en niet gemist kan worden. Natrium houdt onder andere de hoeveelheid vocht in het lichaam op peil, omdat het de eigenschap heeft om vocht vast te houden. Om te voorkomen dat het lichaam te véél vocht vast houdt, wordt een natriumbeperkt dieet voorgeschreven.
- Natrium komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor.
- Een groot deel van het natrium dat u op een dag eet is afkomstig van keukenzout dat u zelf over de verschillende gerechten strooit.
- Bovendien wordt aan allerlei kant-en-klare producten bij de bereiding door de fabrikant zout toegevoegd. Veel zout zit in brood, kaas, vleeswaren, snacks, soep uit een pakje of blik, kant-en-klare maaltijden, groenten uit blik of glas, zuurkool, hartige versnaperingen, kant-en-klare sauzen, jus- en sauspoeder, aroma, sambal, ketjap, bouillonblokken, kruidenmengsels voor vlees, kip en barbecue, alle soorten zoete en zoute drop.
- Er zijn producten in de handel die speciaal zonder zout zijn bereid. Op de verpakking van deze producten komt een van de volgende aanduidingen voor:

- natriumarm;
- voor natriumbeperkt dieet;
- ongezouten;
- voor zoutarm dieet;
- zonder toevoeging van keukenzout;
- zoutloos.

- Keukenzout kan vervangen worden door kaliumzout of dieetzout.
- Zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout bevatten echter evenveel natrium als keukenzout.
- Ook is er zout met minder natrium (= niet natriumarm) zoals halvazout, magnesiumzout en mineraalzout. Het gebruik hiervan is af te raden.
- Overleg over het gebruik van natriumarmer dieetproducten en (dieet)zout met de diëtist of uw arts.
- Uw dieet mag per dag ____ mg. natrium bevatten. In de bijlagen kunt u het natriumgehalte per eenheid van de meeste voedingsmiddelen opzoeken.

Algemene richtlijnen voor een gezonde voeding

- Eet regelmatig en zorg voor voldoende variatie.
- Gebruik geen zout en voedingsmiddelen waaraan zout is toegevoegd, tenzij anders staat aangegeven in het dagmenu en in de toelichting (zie bijlage 1).
- Overleg het gebruik van dieetzout en natriumarmer dieetproducten met de diëtist.
- Vermijd het gebruik van alle soorten drop. Drop bevat naast natrium nog een andere bloeddrukverhogende stof. Deze stof komt voor in alle dropsoorten, zowel in de zoete als de zoute, in de laurier- en de engelse drop.



- Beperk het gebruik van koffie als u last hebt van hypertensie (= hoge bloeddruk) tot 4 à 5 kopjes per dag.
- Gebruik alcohol alleen in overleg met arts of diëtist.
- Wij adviseren u het volgende dagmenu te gebruiken:

- 4 tot 6 sneetjes brood
- 1 tot 2 plakken kaas
- 100 tot 125 gram vlees of vleeswaren
- 3 à 4 lepels groenten
- 4 tot 5 aardappelen of 3 tot 4 opscheplepels rijst/pasta
- 450 ml melk(product)
- 2 à 3 porties fruit
- halvarine, (dieet)margarine

Als u géén vochtbeperking hebt, mag u 1,5 liter vocht per dag gebruiken. Let op: als u een vochtbeperking heeft, houdt dan de aanbevolen hoeveelheid aan.

Met behulp van de 'Ettabel' van het Voedingscentrum kunt u uitgebreider variëren. Overleg met de diëtist of aanschaf in uw geval zinvol is.

Tips om minder zout te eten

- Neem, indien uw lichamelijke conditie het toelaat, 2 weken de tijd om het zoutgebruik af te bouwen. Door (daarna) consequent géén zout te gebruiken went u het makkelijkst aan een natriumarme voeding. U zult veel beter proeven hoe producten en gerechten van nature smaken.
- Kook aardappelen en groente kort en in weinig water. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak beter behouden.
- Bereidingswijzen zoals roerbakken, grillen en frituren geven méér of een speciale smaak aan een gerecht.
- Maak gebruik van:

- (verse) kruiden en specerijen in plaats van zout om gerechten op smaak te brengen;
- azijn en citroensap. Deze versterken de smaak van gerechten;
- speciale olie (notenolie) of azijn (frambozenazijn, balsamicoazijn, dragonazijn);
- geroosterde zonnebloem- of pijnboompitten;
- gesnipperde ui, knoflook, champignons, tomaten, Provençaalse kruiden.

Overgewicht

Is er sprake van overgewicht, dan is afvallen, met name bij hoge bloeddruk, wenselijk. Het verminderen van de hoeveelheid lichaamsvet staat voorop. Overleg met de diëtist over het gebruik van een energiebeperkte voeding.

Tips bij overgewicht

- Wees zuinig met het gebruik van vet en vetrijke voedingsmiddelen zoals volvette kaas, pindakaas, vette vleeswaren (worst, paté, pastei), spek, gehakt, snacks, mayonaise, fritessaus, room, gefrituurde gerechten en gebak.
- Vermijd het gebruik van suiker, limonade en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals jam, stroop, honing, hagelslag, koekjes.
- Eet regelmatig, bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden goed verdeeld over de dag en eventueel 3 kleine tussendoortjes.
- Neem regelmatig lichaamsbeweging.



Bijlage 1: toelichting dagmenu

In deze toelichting is per voedingsmiddel vermeld welke producten voor u geschikt zijn. Als er voedingsmiddelen zijn die wij u afraden te gebruiken, zijn deze eveneens genoemd. In het volgende hoofdstuk geven wij een overzicht van de merknamen van natriumarme voedingsmiddelen.

Broodmaaltijd

Brood

- Alle soorten (natriumarm) brood, beschuit, knäckebröd en ontbijtkoek.
- Overleg het gebruik van brood zonder zout met de diëtist.

Vetten

- Ongezouten halvarine, -margarine en -roomboter.

Vleeswaren

- Alle soorten lichtgezouten vleeswaren en 'zoutarm' rookvlees.
- Overleg het gebruik van natriumarme vleeswaren met de diëtist.
- Af te raden: 'Gewoon' rookvlees en rauwe ham.

Kaas

- Alle soorten kaas met 25 % minder zout, smeerkaas en buitenlandse kaas en kwark.
- Overleg het gebruik van natriumarme kaas met de diëtist.

Ei

- Gebruik niet meer dan 3 eieren per week.

Zoet beleg

- Alle soorten zoet beleg, tenzij er sprake is van overgewicht.

Fruit

- Alle soorten fruit.

Warme maaltijd

Algemeen advies: gebruik geen zout bij de bereiding van soep, vlees, jus, groente en aardappelen tenzij anders aangegeven in het dagmenu.

Soep

- natriumarme soep uit een pakje of soep zelf bereid zonder zout.

Bereiding:

- Bouillon trekken van vlees, vis, kip, natriumarme bouillonpoeder of groenten.

Toevoegingen:

- Alle soorten groenten, verse en gedroogde kruiden, specerijen, natriumarme tomatenpuree, vlees, vis, kip en bindmiddelen.
- Af te raden: Kant-en-klare soepen en bouillon uit glas, blik en pakje, bouillonblokken, Maggi en aroma.

Vlees

- Alle soorten vers vlees, wild en gevogelte.
- Af te raden: toebereid vlees zoals gehakt, kant-en-klaar gepaneerd vlees, snacks.

Vis

- Alle soorten verse en diepvriesvis en vis in blik zonder zout.
- Af te raden: gepaneerde vis, haring, maatje, rolmops, schaal- en schelpdieren.

Bereiding van vlees, vis en jus

- Vlees of vis eventueel zelf paneren of door bloem halen en bakken in weinig ongezouten boter of olie.

Groente



- Alle soorten verse groenten, niet aangemaakte diepvriesgroente, natriumarme zuurkool (Eden) en groente uit blik of glas waar "natriumarm" op vermeld staat.

Aardappelen

- Gekookte aardappelen, gebakken aardappelen, frites, puree, stampot, rijst, macaroni, spaghetti en mie.

Melk en melkproducten

- Alle soorten melk en melkproducten.

- Hebt u overgewicht: gebruik dan magere of halfvolle melkproducten.

Dranken

- Thee, koffie, natriumarm mineraalwater (Spa, Vittel, Evian, Perrier, Chaudfontaine), natriumarm tomatensap, natriumarme groentensap, frisdrank, limonadesiroop, vruchtensap en vruchtendrank en alcoholhoudende dranken.

Versnaperingen

- Droge biscuits, tarwebiscuits, vlaai, kauwgum, pepermint, zuurtjes, schuimpjes, chocolade (puur), druivensuiker, krenten, rozijnen, gekonfijte vruchten, waterijs en ongezouten noten.

Diversen

- Verse en gedroogde kruiden, specerijen, kruidenmengsels zonder zout, natriumarme aroma, natriumarme juspoeder, natriumarme mosterd, natriumarme sambal, natriumarme ketjap, natriumarme tomatenpuree, natriumarme ketchup, natriumarme mayonaise, natriumarme augurken, natriumarme zilveruitjes, azijn, citroensap, cacao en natriumarme gispasta.

- Bindmiddelen zoals bloem, maïzena, aardappelmeel, rijst, vermicelli, pappoeder en puddingpoeder.

Zuinig gebruiken

- 'Gewone' mosterd, mayonaise, sambal, tomatenpuree, zilveruien en augurk.

Af te raden

- Keukenzout, zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout, 'halvazout', 'Jozo-vitaal-zout', kruidenmengsels met zout, 'gewone' jus- en sauspoeder, ketjap (zoet en zout) en tomatenketchup, kant-en-klare maaltijden.

Voor méér informatie over bereidingswijze en het gebruik van kruiden en specerijen en verdere begeleiding kunt u terecht bij de diëtist.

Natriumarme voedingsmiddelen

Natriumarme margarine

Becel dieet, Brio, Eden Wedena margarine, Natufood reform margarine, Bebo margarine, Wajang margarine, Dieetella dieet

Natriumarme halvarine

Becel light, Dieetella light, De Zaanse Hoeve light, Wajang dieet light, Eigen merk supermarkt light.

Natriumarme bak- en braadproducten

Dieetella dieet bakken en braden, Becel voor bakken en braden (pakje en vloeibaar), Becel light vloeibaar.

Natriumarm mineraalwater

Spa, Vittel, Evian, Perrier, Chaudfontaine

Kaas met 25 % minder natrium

- Maaslander, West-lite, Milner Minder Zout.
- Zelfverpakte soorten in de supermarkt met de term: 'Natriumarm', 'minder natrium', 'minder zout' etc.
- Vraag bij de kaasboer naar zoutarme kaas.

Natriumarme bouillon

Damhert bouillon. Dit zijn bouillonblokjes zonder natrium/ kalium en in de dieethoek van vrijwel elke



supermarkt te vinden.

Bijlage 2: natriumgehaltenes in voedingsmiddelen

| Voedingsmiddel | Eenheid | Gewicht van product in gram | Zout in gram |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|
| Aardappel met zout | 1 stuk | 50 | 0.3 |
| Aardappel zonder zout | 1 stuk | 50 | 0 |
| Aromat | 1 theelepel | 1.5 | 0.9 |
| Borrelnootjes | 1 eetlepel | 25 | 0.7 |
| Bouillontablet | 1 stuk | 10 | 6.3 |
| Brood, wit, bruin, volkoren | 1 snee | 35 | 0.4 |
| Brood zonder zout | 1 snee | 35 | 0 |
| Broodje | 1 stuk | 50 | 0.6 |
| Cake | 1 plak | 30 | 0.3 |
| Chips | 1 handje | 10 | 0.1 |
| Chocoladehagel | Voor 1 snee | 15 | 0.1 |
| Cruesli | 1 eetlepel | 15 | 0.05 |
| Dieetzout | 1 theelepel ² | 2 | 0 |
| Falafel | Per 100 gram | 100 | 1.2 |
| Frikadel | 1 stuk | 80 | 2.2 |
| Frites met zout | 1 zakje | 150 | 0.6 |
| Frites zonder zout | 1 zakje | 150 | 0.1 |
| Groente met zout | 1 opscheplepel | 50 | 0.4 |
| Groente zonder zout | 1 opscheplepel | 50 | 0 |
| Halvarine | 1 theelepel | 5 | 0 |
| Haring | 1 stuk | 75 | 2.1 |
| Jus/saus met zout | 1 sauslepel | 25 | 0.3 |
| Jus/saus zonder zout | 1 sauslepel | 25 | 0 |
| Kaas | 1 plak | 20 | 0.4 |
| Kaas natriumarm | 1 plak | 20 | 0 |
| Ketjap (zoet) | 1 eetlepel | 15 | 1.5 |
| Ketjap (zout) | 1 eetlepel | 15 | 3.4 |
| Knäckebröd | 1 stuk | 10 | 0.1 |
| Koekje (volkoren) | 1 stuk | 10 | 0.1 |
| Kroket | 1 stuk | 70 | 1.1 |
| Magnum | 1 stuk | 120 | 0.2 |
| Mayonaise/fritessaus | 1 eetlepel | 15 | 0.2 |
| Melk(dranken), vla | 1 glas | 150 | 0.2 |
| Muesli | 1 eetlepel | 15 | 0.03 |
| Ontbijtkoek | 1 plak | 20 | 0.1 |
| Pap/pudding | 1 kom | 200 | 0.4 |
| Pannenkoek | 1 stuk | 100 | 0.5 |



| | | | |
|--|--------------------------|------------------|-----|
| Pindakaas | Voor 1 snee | 15 | 0.1 |
| Pinda's (gezouten) | 1 eetlepel | 20 | 0.2 |
| Rauwe ham | 1 plak | 15 | 0.8 |
| Rijst/macaroni zonder zout | 1 opscheplepel | 50 | 0 |
| Rookvlees | 1 plak | 10 | 0.8 |
| Rookworst | 1 portie | 100 | 2.3 |
| Roquefort | Voor 1 toastje | 15 | 0.6 |
| Saucijzen-/worstenbroodje | 1 stuk | 70 | 1.4 |
| Smeerkaas | Voor 1 snee | 15 | 0.4 |
| Soep | 1 bord | 250 | 2.5 |
| Soep zonder zout | 1 bord | 250 | 0 |
| Tomatenketchup | 1 eetlepel | 15 | 0.6 |
| Tomatenpuree | 1 blikje | 70 | 0.7 |
| Valess gevulde filet/kaasvariatie onbereid | Per stuk | 100 | 1.1 |
| Vlaai/gebak | 1 portie | 120 | 0.3 |
| Vlees/vis/kip zonder zout | 1 stuk | 100 ¹ | 0.1 |
| Vlees/vis/kip met zout | 1 stuk | 100 ¹ | 1.3 |
| Vleeswaren | 1 plak | 15 | 0.4 |
| Vleeswaren zoutarm | 1 plak | 15 | 0 |
| Zout | 1 theelepel ² | 2 | 2 |
| Zout 'Halva' | 1 theelepel ² | 2 | 1 |
| Zout 'Losalt' | 1 theelepel ² | 2 | 0.7 |
| Zuurkool | 1 groentelepel | 60 | 0.4 |
| | | | |
| Kant- en klare gerechten | | | |
| Bami goreng met zout, koelvers | 1 aardappelpepel | 60 | 0.7 |
| Boerenkoolstamppot met worst, bereid met zout | 1 portie | 500 | 4.3 |
| Hartige bladerdeegtaart, groente/ei/kaas | 1 portie | 350 | 4.9 |
| Lasagne met saus en vlees met zout bereid, koelvers | 1 portie | 400 | 4.1 |
| Pizza | 1 stuks | 350 | 4.4 |
| Surinaamse bruine bonen met rijst | 1 aardappelpepel | 60 | 0.3 |
| Türnü, groenteschotel met vlees, turks bereid | 1 aardappelpepel | 60 | 0.5 |

¹ = rauw gewogen = 75 gram gaar.

² = afgestreken

Voedingscentrum

Postbus 85700
2508 CK Den Haag

Telefoon: [070 - 306 88 88](tel:070-3068888)

Website: www.voedingscentrum.nl



Contactgegevens poli Diëtetiek

Telefoon: 088 - 459 9718

Bezoekadres:

Locatie Sittard

- Locatie Sittard: Oost 03
- Locatie Sittard: West 07
- Locatie Heerlen: Etage 1, Balie 1.10

Afspraak behandelend diëtist:

- Polikliniek datum/ tijd:/
- Telefonisch consult datum/ tijd:/
- Overdracht naar:
- De diëtist maakt een afspraak met u.

Internet: www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie

