

Natriumbeperkt dieet

Natrium is een mineraal dat onderdeel is van zout. Een gram zout bevat vierhonderd milligram natrium. De chemische naam voor zout is natriumchloride (NaCl). Natrium komt van nature in het menselijk lichaam voor en is onmisbaar. Een van de functies van natrium is het regelen van de waterhuishouding van het lichaam. Het lichaam heeft een tot drie gram zout per dag nodig. In Nederland eten we gemiddeld ongeveer negen gram zout per dag. Dat is dus veel meer dan nodig.

Uw lichaam kan het natrium uit voeding niet goed verwerken. Dit kan leiden tot een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Hierdoor kan uw hart overbelast raken. Daarom is het nodig dat u minder natrium gaat gebruiken. In deze brochure leest u hoe u een natriumbeperkt (zoutarm) dieet kunt samenstellen en toch gezond en lekker kunt blijven eten.

Natrium in voedingsmiddelen

Alle voedingsmiddelen bevatten van nature kleine hoeveelheden natrium. Daarnaast zit natrium in het zout dat vrijwel iedereen gebruikt om voedsel op smaak te brengen. Ook voedselproducenten voegen zout (en daarmee dus ook natrium) toe aan producten, om de smaak te verbeteren of om voedingsmiddelen langer houdbaar te maken. In plaats van zout wordt soms bouillonpoeder gebruikt. Het product bevat dan wel natrium, ook al is er geen zout gebruikt.

Minder zout eten

Om lichamelijke klachten zoals een hoge bloeddruk of vocht vasthouden te voorkomen of te verminderen, is het nodig dat u minder natrium gaat gebruiken. In de praktijk betekent dit dat u minder zout moet gaan eten. In uw geval is noodzakelijk het natrium in uw voeding te beperken tot één mg natrium per dag. Dat betekent dat u maximaal één gram zout per dag mag gebruiken.

Gezonde voeding

Het is belangrijk gezond en gevarieerd te eten, ook al heeft u een natriumbeperkt dieet. Alleen dan krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft om in een goede conditie te komen of te blijven. In bijlage 1 vindt u een overzicht van de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag.

Basisregels

De diëtist bespreekt met u uw individuele dieet. Wanneer dat afwijkt van de richtlijnen in deze brochure, moet u altijd de adviezen van de diëtist opvolgen. Hier geven we al leen algemene uitgangspunten voor een natriumbeperkt dieet.

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

- * Gebruik geen zout bij het koken. In bijlage 3 vindt u recepten van een aantal basisgerechten zonder zout.
- * Voeg aan tafel geen zout toe aan uw eten.
- * Gebruik zo min mogelijk of helemaal geen producten die veel zout bevatten.

Het etiket

Op het etiket van voorverpakte producten staat hoeveel natrium (Na) erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met een laag natriumgehalte. Als op het etiket staat dat het product zoutloos is, dan zit er ook werkelijk geen zout in. Dit is in Nederland wettelijk vastgelegd. Ook als op het etiket staat 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout', 'gefabriceerd zonder zout', 'zonder toegevoegd zout' of 'zonder toevoeging van zout', weet u zeker dat het product zonder natriumzout is bereid.

Als op het etiket staat 'laag natriumgehalte' of 'laag zoutgehalte', dan bevat het product minder dan veertig milligram natrium per honderd gram of per honderd milliliter. Er kunnen dan echter nog wel andere ingrediënten in het product zitten die zout bevatten, zoals bijvoorbeeld bouillonpoeder. In dat geval is het product niet geschikt voor het natriumbeperkte dieet. Ook al staat er dus 'laag natriumgehalte' of 'laag zoutgehalte' op het etiket, dan nog moet u controleren of er geen andere ingrediënten met zout zijn gebruikt.

Als u twijfelt of een voedingsmiddel geschikt is voor uw dieet, kunt u dit altijd met uw diëtist overleggen.

Wel eten: verse, onbewerkte producten

Verse, onbewerkte voedingsmiddelen bevatten maar weinig zout. 'Onbewerkt' wil zeggen ongekookt, niet gemarineerd, zonder dressing, niet verwerkt in een kant-en-klare salade, enz. Onbewerkte groente, fruit, aardappelen, rijst, pasta, vlees, kip, kalkoen en vis kunt u prima gebruiken in uw dieet. Ook brood, melk en melkproducten zoals yoghurt en zure room kunt u gewoon blijven gebruiken.

Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan het eten. Dat wordt extra belangrijk als er geen zout gebruikt wordt. Maak daarom gebruik van kruiden en specerijen (vers, gedroogd of uit de diepvries): basilicum, bieslook, foelie, gemberpoeder, koriander, kerrie, knoflook (poeder), kruidnagel, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, peterselie, tijm, enz. De meeste kant-en-klare kruidenmixen bevatten zout en zijn daarom niet geschikt voor het natriumbeperkte dieet. Er zijn wel kant-en-klare kruidenmixen te koop zonder toegevoegd zout, maar u kunt ook heel gemakkelijk zelf een lekkere kruidenmix maken (zie bijlage 2).

Kies voedingsmiddelen met minder zout

Kaas met minder zout

Kaas bevat veel zout, dit geldt zowel voor jonge, belegen als oude kaas. Kies daarom voor kaas met minder zout zoals Maaslander, Maasdammer, IJsselkaas, Emmentaler en Gruyère. Deze soorten bevatten 25 tot 35 procent minder zout dan 'gewone' kaas. Er zijn ook kaassoorten die minder zout én minder vet bevatten, zoals Milner en Westlite 30+.

Lichtgezouten vleeswaren

Sommige vleeswaren bevatten minder zout dan andere. Voorbeelden van minder zoute vleeswaren zijn filet americain, rosbeef, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet. U kunt ook zelf vlees bakken of braden (zonder zout), dit in dunne plakjes snijden als het koud is en het als broodbeleg gebruiken.

Ongezouten broodsmeersel

Gebruik bij voorkeur ongezouten broodsmeersel (boter, margarine, enz.).

Zoutsoorten met minder natrium

U kunt het beste de smaak van zout afwennen. Als u af en toe toch zout wilt gebruiken, neem dan zoutsoorten die minder natrium bevatten, zoals halvazout en dieetzout (bijvoorbeeld Jo ZoVitaal en Losalt). Het natrium in deze zouten is gedeeltelijk of helemaal vervangen door kalium. Deze zouten bevatten vijftig tot negentig procent minder natrium. Toch kunt u ook deze zouten het beste zo min mogelijk gebruiken.

Zeezout, aromazout en kruidenzout, zoals selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon zout en worden in het natriumbeperkte dieet afgeraden.

Niet of zo min mogelijk eten

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

- kant-en-klare of gedroogde soep
- bouillon, zowel blokjes als poeder
- gemarineerd, gekruid, gerookt of gepaneerd vlees en vleesproducten
- gemarineerde, gekruide, gerookte of gepaneerde kip of kipproducten
- gemarineerde, gekruide, gerookte of gepaneerde kalkoen of kalkoenproducten
- gepaneerde, gemarineerde, gerookte en gestoomde vis
- zure haring, zoute haring, vis uit blik of glas
- schaal- en schelpdieren (bevatten van nature veel zout)
- groenten uit blik en glas en diepvriesgroente
- houdbare snijbonen, houdbare rode kool en (houdbare) zuurkool
- kant-en-klare maaltijden en gerechten
- kant-en-klare aardappelproducten, zoals aardappelpuree uit een zakje en aardappelkroketten
- mixen voor gerechten, zoals voor bami, nasi, macaroni, kip tandoori en chili con carne
- smaakmakers met zout, zoals ketjap (zowel zoete als zoute), ketchup, Maggi strooiaroma, kant-en-klare kruidenmixen, juspoeder, justabletten, sauzen, vetsin
- hartige snacks zoals frikadellen, kroketten, pizza's, saucijzenbroodjes, chips, zoute pinda's
- augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- tomaten- en groentesap.

Drop en zouthout

Drop, zoethout en zoethoutthee bevatten zoethoutwortelextract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en wordt daarom afgeraden in het natriumbeperkte dieet. Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles zoals Pottertjes en Wyberties. Zoethoutwortelextract zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken.

Tips om smakelijke te eten met minder zout

Lekker op brood:

- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, aardbei, kiwi, banaan, ster- en tuinkers, eventueel gecombineerd met roomkaas, lichtgezouten of natriumarme kaas of vleeswaren.
- In plakjes gesneden (natriumarm) vlees dat over is van de warme maaltijd.
- Rul gebakken gehakt, op smaak gebracht met kerrie, paprikapoeder en/of knoflook.
- Een ei (zonder zout): gekookt, gebakken of als roerei.
- Kwark met jam of (verse) kruiden.

Voor de variatie kunt u ook tosti's van boterhammen maken.

Om meer smaak aan de warme maaltijd te geven:

- Kook aardappelen en groente met weinig water. Zo blijft de smaak beter behouden. Kook de groente bovendien zo kort mogelijk.
- Maak gebruik van uien, sjalotten, tomaten, champignons, paprika, radijs, rammenas, knoflook, enz..
- Experimenteer met kruiden en zelfgemaakte kruidenmengsels (zie bijlage 2) of maak gebruik van een kruidenkookboek.

Tussendoortjes:

- Ongezouten pinda's of andere ongezouten noten
- Studentenhaver
- Dadels, gedroogde vijgen, rozijnen
- Rauwkost, zoals bleekselderij, tomaten, komkommer, paprika, radijsjes en worteltjes
- Ongezouten popcorn
- Een blokje lichtgezouten (of natriumarme) kaas met bijvoorbeeld een druif of een partje mandarijn
- Een gevuld ei: maak de vulling door het eigeel te prakken met ongezouten (dieet) margarine of boter en kruiden of specerijen.

Buiten de deur eten

In een restaurant kunt u op de menukaart kijken wat binnen uw dieet past, maar u kunt ook vragen of de keuken gerechten zonder zout kan klaarmaken. Het kan handig zijn om van tevoren even te bellen, zodat het restaurant rekening kan houden met uw komst. Als u bent uitgenodigd voor een etentje of een feestje kan het handig zijn om de gastheer of gastvrouw van tevoren te informeren over uw dieetvoorschrift en alvast enige tips te geven.

De eettabel

Voor informatie over voeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum in Den Haag. Dit centrum geeft onder andere de Eettabel uit. Daarin staat hoeveel natrium er in de gangbare voedingsmiddelen en gerechten zit. Met behulp van deze tabel kunt u de toegestane hoeveelheid natrium gemakkelijker over de dag verdelen. U kunt de Eettabel aanvragen bij:

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag

Informatielijn (070) 306 88 88
(op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur)

Meer over voeding

Op deze websites vindt u veel informatie over gezonde voeding:
www.voedingscentrum.nl
www.hartstichting.nl
www.dieetinzicht.nl
www.dieetook.nl (postorderbedrijf voor natriumbeperkte voeding)
www.nvdietist.nl.

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u op werkdagen (bij voorkeur tussen 09.00 en 10.00 uur) contact opnemen met Diëtetiek, tel: (050) 361 22 43, of met de vakgroep Diëtetiek van het Centrum voor Revalidatie, locatie Beatrixoord, Tel: (050) 533 82 41.

Bijlage 1: Richtlijnen basisvoeding

De tabel op de volgende pagina geeft een richtlijn voor de basisvoeding die het Voedingscentrum aanbeveelt. De hoeveelheden zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

Bijlage 2: Recepten voor kruidenmixen

U kunt kruiden, specerijen of kant-en-klare mengsels kopen in de supermarkt, maar ook op de markt. Daar kunt u soms ook kruiden- en specerijenmengsels laten samenstellen. De kruiden mixen geven smaak aan vlees, vis, rijst- en deegwarengerechten, soepen en sauzen. Meng alle kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten potje. Het overzicht geeft de verhouding aan; u kunt natuurlijk gemakkelijk een grotere hoeveelheid maken.

	Algemeen	Italiaans	Indiaas	Kruidig	Mexicaans	Chinees
Basilicum		1/4 theelepel				
Chilipoeder			1 theelepel			
Djinten		1 theelepel		1 theelepel		
Kaneel			1/2 theelepel	1/2 theelepel		
Kardemom		1 theelepel		1/4 theelepel		
Kerriepoeder		1 theelepel				
Ketoembar	1 theelepel		1/2 theelepel		1/4 theelepel	
Knoflookpoeder		1 theelepel	1/2 theelepel		1/2 theelepel	1/2 theelepel
Kruidnagel (gemalen)				1/4 theelepel		
Mosterdpoeder	1 theelepel					
Nootmuskaat	1 theelepel		1/4 theelepel		1/2 theelepel	
Oregano		1 theelepel				
Paprikapoeder	1 eetlepel		1 theelepel	1/2 theelepel		
Peterselie (gedroogd)		1/2 theelepel				
Pepertjes (gedroogde, rode, fijngestampte)				1/2 theelepel		
Peper (gemalen)		1 theelepel		3 eetlepels	1/2 theelepel	
Tijm (gemalen)			1 theelepel			
Uienpoeder	1 theelepel	1/2 theelepel	1/4 theelepel	1/2 theelepel	1/4 theelepel	1/4 theelepel

Bijlage 3: Recepten

Vleesbouillon (voor 1 liter)

200 g runderpoulet
1 mergpijpje
1 stukje ui
1 wortel
peterselie, selderij, tijm, foelie, laurier, peperkorrels
1 liter water

Zet het vlees, het mergpijpje, de in stukken gesneden ui en wortel, de kruiden en specerijen op met 1 liter koud water. Breng dit langzaam aan de kook en laat de bouillon 2,5 tot 3 uur trekken. Zeef de bouillon door een vochtige doek en vul de bouillon aan tot 1 liter. Deze bouillon kunt u als basis gebruiken voor andere soepen, door bijvoorbeeld vermicelli en soepgroenten toe te voegen, of champignons en room.

Natriumarme marinade (voor het marineren van vlees of kip)

100 ml wijn- of kruidenazijn (of half water, half azijn)
1 grof gesnipperde ui
1/2 theelepel tijm
1 theelepel rozemarijn
2 eetlepels olie
1 laurierblad
2 kruidnagels
ca. 5 geplette peperkorrels
2 takjes peterselie of selderij
1 knoflookteentje (fijngesneden of geperst)

Meng alle ingrediënten en voeg (kleingesneden) vlees of kip toe. Dek de schaal af en zet hem op een koele plaats. Laat de marinade minimaal een uur intrekken.

Natriumarme sambal goreng

2 uien
100 gram Spaanse pepers
1 teentje knoflook
1/2 theelepel djahé
1/2 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel koenjit
1/2 theelepel laos
1/2 theelepel djinten
2 eetlepels olie
50 gram (dieet)margarine

Snijd de uien en de pepers zeer klein. Bak ze in twee eetlepels olie en voeg een klein beetje water ze gaar te laten worden (dit verdampt weer). Voeg de kruiden en de uitgeperste knoflook toe. Roer de (dieet)margarine door het mengsel wanneer de groenten bijna gaar zijn en enigszins afgekoeld. Maak een klein jampotje goed schoon met heet sodawater en schep het afgekoelde sambalmengsel erin. Sluit het potje goed af en bewaar de sambal in de koelkast. Om te voorkomen dat er een schimmellaagje op de sambal komt, kan de sambal afgedekt worden met een laagje olie. Voor gebruik giet u dan eerst de olie eraf; na gebruik de olie weer toevoegen.

Kruidenboter

50 gram ongezoeten (dieet)margarine of boter
1 eetlepel fijngesneden groene tuinkruiden zoals kervel, peterselie, selderij, bieslook, dragon,
lavas of Provençaalse kruiden
vers gemalen peper

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Mexicaanse tomatensalsa

3 tomaten
1 rode ui
1 teentje knoflook
2 rode pepers
8 takjes koriander
1/2 limoen

Tomaten wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Pepers schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Koriander fijnhakken. Limoen uitpersen. In een kom tomaat, ui, knoflook, peper, koriander en limoensap door elkaar scheppen en salsa minimaal dertig minuten laten staan, zodat smaken goed kunnen intrekken. Serveren als bijgerecht bij (Mexicaanse) gerechten of als dipsaus.

Natriumarme zuurkool

500 g witte kool
100 ml azijn
100 ml water
5 jeneverbessen
5 peperkorrels
vers gemalen peper

Snijd de kool fijn. Breng het water met de azijn aan de kook. Voeg de kruiden en de kool toe en laat dit geheel ca. vijf minuten koken. Laat de kool met water en azijn afkoelen. Druk de kool stevig aan en zet de kool in de koelkast. U kunt de zuurkool na 24 uur gebruiken, maar het is lekkerder om een dag of drie te wachten. Voor een zachtere smaak gebruikt u witte-wijnazijn in plaats van gewone azijn. Wilt u juist een pittiger smaak? Gebruik dan kruidenazijn.

Aantekeningen