



Dieetadvies bij een natriumbeperking

Diëtetiek

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Dieetadvies bij een natriumbeperking

Inleiding

Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in de voeding voorkomt. Het is een bestanddeel van keukenzout (natriumchloride). Deze richtlijn geeft praktische informatie over de uitvoering van het dieet.

Wanneer is een natriumbeperkt dieet nodig?

Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit via de urine. Wanneer dit onvoldoende gebeurt, kan onze vochtthuishouding verstoord raken. Een natriumbeperking kan om verschillende redenen geadviseerd worden, bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, bij een verhoogde bloeddruk, bij het vasthouden van vocht of bij hartfalen.

Het dieetadvies

Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. Een zoutloos dieet bestaat niet; een natriumbeperkt (zoutarm) dieet wel. Door het toevoegen van zout tijdens de bereiding thuis krijgt u veel zout binnen. Ook de voedingsmiddelenindustrie voegt veel zout toe aan het voedsel. De belangrijkste adviezen zijn dan ook:

Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van de maaltijden

In het begin zult u moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. Indien dit veel moeite kost kunt u het zoutgebruik in ca. 2 weken geleidelijk afbouwen. Door kruiden en specerijen te gebruiken kunt u het eten smakelijk maken. Enkele voorbeelden hiervan zijn: peper, nootmuskaat, kerriepoeder, knoflook, peterselie, laurier en bieslook.

Vermijd het gebruik van producten die veel zout bevatten

Deze producten zijn:

- smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggie, Aromat), ketjap (zowel zout als zoet), Worcestersaus, Tabasco, kip- of vleeskruiden, groente- en kruidenmixen, mosterd, sambal, knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout, kruidenzout van Dr. Vogel en zeezout
- kant en klare pakjes soep, saus en jus, kant-en-klare (diepvries)maaltijden
- kant-en-klare sauzen, tomatenketchup en tomatenpuree
- vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek, cervelaatworst en rookworst
- gistextract (Marmite), sandwichspread
- kant-en-klare vleesproducten zoals aangemaakt, gemarineerd en/of gepaneerd vlees, rookworst, gekruid gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, slavinken, rundervinken en saucijzen
- gerookte en gestoomde vis, gepaneerde vis, zoute haring, vis uit blik en in zuur ingelegde vis
- kant-en-klare vleesvervangers
- snack als saucijzenbrood, pizzabroodje of zoutjes
- augurken en uitjes uit pot
- groente in blik of pot en bewerkte (diepvries)groente zoals spinazie a la crème, rode kool met appel en zuurkool
- tomatensap en groentesap
- Apollinaris en Vichy mineraalwater

Praktische tips

Bij de broodmaaltijd kunt u gebruik maken van:

Brood:

- alle soorten brood, beschuit, crackers e.d.

Besmeren:

- met ongezouten margarine, halvarine en roomboter.

Beleg:

- gebruik kaas met minder zout bijvoorbeeld Maaslander, Maasdammer, Emmentaler, Gruyère, Mozzarella of Zwitserse strooikaas lichtgezouten.

vleeswaren zijn:

- filet American, fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, lichtgezouten rookvlees, rosbief en tong kwark, monchou of Hüttenkäse eventueel op smaak gemaakt met kruiden en ui, jam of fruit ei, alle bereidingen zonder toevoeging van zout alle soorten zoet

Bij de warme maaltijd kunt u gebruik maken van:

Soep:

- ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals; laurier, foelie, lavas) veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje of natriumarme bouillonpoeder

Aardappelen:

- zonder zout bereide aardappelen, aardappelgerechten, rijst, macaroni, spaghetti, mihoen en Nederlandse mie verse peulvruchten

Groente:

- verse groente. De smaak van groenten blijft beter behouden wanneer u deze kort kookt in weinig water.

Rauwkost heeft een meer uitkomende smaak dan gekookte groenten. Voor het bereiden van een maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groente en vis zonder zout, gaat er minder smaak verloren als het in de magnetron wordt bereid, diepvriesgroente, behalve kant-en-klaar soorten (bijv. à la crème)

Vlees, vis, kip:

- alle onbewerkte soorten. Indien vlees, vis of kip bereid wordt in aluminiumfolie of een braadzak blijft de smaak beter behouden.

Let op! De toe bereide soorten bevatten vaak zout (bijvoorbeeld gepaneerde producten en gestoomde en gerookte producten).

Alle diepvriesproducten, behalve de kant-en- klare soorten(bijv. biefburgers of vissticks)

Jus:

jus kunt u op smaak brengen met gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons of een scheutje wijn

De gehele warme maaltijd zonder zout bereiden!

Als versnapering kunt u gebruik maken van:

- Zoet: alle soorten behalve drop (ook geen zoete drop)
- Ongezouten noten, ongezouten pinda's, natriumarme chips, ongezouten popcorn, studentenhaver, dadels en vijgen
- Toastje met toegestaan beleg (zie praktische tips voor de broodmaaltijd)
- Alle soorten fruit

Melk en melkproducten

Melk bevat van nature natrium. Het advies is om niet meer dan een halve liter per dag van de melk en melkproducten te gebruiken.

Natriumarme smaakmakers alleen in overleg met de diëtist gebruiken

In het algemeen zijn smaakmakers, zoals vleeskruiden en juspoeder erg zout. Er zijn **natriumarme** soorten te koop die wel geschikt zijn, mits u geen kaliumbeperking heeft. Ook bij het gebruik van bepaalde medicatie tegen een verhoogde bloeddruk en bij hartfalen worden deze producten afgeraden. Lees altijd goed wat er op de verpakking staat en overleg met uw diëtist. Onder andere verkrijgbaar zijn: natriumarme aroma en strooiaroma, bouillonblokjes, -korrels, -poeders, natriumarme juspoeder en natriumarme sauspoeder.

Smaakmakers die **geen zout** bevatten zijn:

- Azijn
- Suiker, zoetstof
- Citroensap
- Alle verse en gedroogde tuinkruiden
- Enkelvoudige specerijen zoals kaneel, kruidnagel, kerrie, nootmuskaat of peper
- Gember
- Knoflook
- Kruidenmengsels zonder zout van Verstegen of van Jonnie Boer

Aanvullende adviezen bij verhoogde bloeddruk:

Indien de bloeddruk verhoogd is zijn er een aantal maatregelen die een gunstig effect hebben, zoals zorgen voor een goed gewicht, voldoende beweging, ontspanning nemen, vermijden van stress en niet roken.

Het gebruik van drop en zoethoutthee

Drop bevat een bloeddrukverhogende stof afkomstig uit de zoethoutwortel. Deze stof komt in alle soorten drop voor, zowel in zoute, zoete, laurier, Engelse en suikervrije drop.

Regelmatig drop eten kan de bloeddruk verhogen. Eet daarom niet meer dan 4 dropjes per dag en drink maximaal een halve liter zoethoutthee per dag.

Beperk het gebruik van alcohol

Alcohol heeft bij overmatig gebruik een bloeddrukverhogende werking. Drink dit daarom liever niet elke dag. Voor mannen geldt een maximum van 2 glazen per dag, voor vrouwen is dit 1 glas.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00331-NL 09-12-2020