



Dieetadvies bij een zoutbeperking

Diëtetiek

Dieetadvies bij een zoutbeperking

Inleiding

Zout komt zowel in het lichaam als in de voeding voor. Deze richtlijn geeft praktische informatie over de uitvoering van het dieet.

Wanneer is een zoutbeperkt dieet nodig?

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

Het advies is maximum 6 g. zout per dag.

Op www.zoutmeter.com kunt u berekenen wat uw totale zoutinname is per dag.

Op www.voedingscentrum.nl/zout kunt u meer vinden over zout.

Het dieetadvies

Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. Een zoutloos dieet bestaat niet; een 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.

Zoutarme recepten vindt u verderop in deze brochure.

Vermijd het gebruik van producten die veel zout bevatten

Deze producten zijn:

- smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi, 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, zure haring, gerookte bokking, 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

De gehele warme maaltijd zonder zout bereiden!

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 zoutarme 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.

Als versnapering kunt u gebruik maken van:

- Zoet: alle soorten behalve drop (ook geen zoete drop)
- Ongezouten noten, ongezouten pinda's, 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 zout. Het advies is om niet meer dan een halve liter per dag van de melk en melkproducten te gebruiken.

Zoutarme smaakmakers alleen in overleg met de diëtist gebruiken

In het algemeen zijn smaakmakers, zoals vleeskruiden en juspoeder erg zout. Er zijn **zoutarme** 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: zoutarme aroma en strooiaroma, -bouillonblokjes, -korrels, -poeders, zoutarme juspoeder en zoutarme 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. Zorg voor een goed gewicht, beweeg voldoende, neem ontspanning, vermijd stress en rook niet.

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 bloeddruk verhogende werking. Drink dit daarom liever niet elke dag en anders niet meer dan 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.

Zoutarme recepten

Kruidenmix zonder zout voor macaroni/spaghetti

Hoeveelheid

2 delen
1 deel
2 delen
2 delen
1 deel
1 deel
½ deel
2 delen

Ingrediënten

Peterselieblad gedroogd
Tijmblad gedroogd
Oregano gedroogd
Basilicumpoeder
Knoflookpoeder
Uienpoeder
Cayennepeper
Zwarte peper gemalen

Bereiding:

- Voor de delen genoemd in het recept kan men een theelepel gebruiken.
- Bewaren in een goed afgesloten pot.
- Maak een mengsel van de bovenstaande ingrediënten.

Spaghetti met kruidige tomatensaus

Ingrediënten voor 4 personen:

250 gram gehakt (ongekruid), 1 blik tomaten gepeld (zonder zout) of 5 verse tomaten, 1 ui gesnipperd, 1 winterpeen in blokjes gesneden, olijfolie, 1½ eetlepel kruidenmix en 500 gram spaghetti.

Bereiding:

- Kook de spaghetti (beet) gaar.
- Bak de ui en de winterwortel gaar in olijfolie.
- Voeg het gehakt en de kruidenmix toe en bak dit al roerende rul en gaar.
- Voeg nu de tomaten (of gepelde tomaten) toe.
- Kook de saus 5-10 minuten zachtjes door en roer dit door tot een gladde homogene saus.
- Verwarm de gekookte spaghetti en giet de warme saus eroverheen.

Macaroni met kruidige mosterdsaus

Ingrediënten voor 4 personen:

500 gram macaroni, 100 preistukjes, 2 rode paprika in stukjes, ½ courgette, 4 eetlepels Franse mosterd, olijfolie en 2 eetlepels kruidenmix.

Bereiding:

- Kook de macaroni gaar.
- Bak de preistukjes en de paprikablokjes gaar in de olijfolie.
- Voeg nu de kruiden en de mosterd toe en meng de warme gare macaroni er doorheen.

Bretonse gehaktkruiden zonder zout

Hoeveelheid

2 delen
2 delen
2 delen
1 deel
1 deel

Ingrediënten

Nootmuskaat gemalen
Witte peper gemalen
Kerriepoeder
Foelie gemalen
Piment gemalen

Bereiding:

- Voor de delen genoemd in het recept kan men een theelepel gebruiken.
- Bewaren in een goed afgesloten pot.
- Maak een mengsel van de bovenstaande ingrediënten.
- Gebruik 5 gram (= 1 afgestreken eetlepel) voor 500 gram gehakt.

Bretonse gehaktballen

Bereiding:

- Gebruik 6-8 gram (= 1 volle eetlepel) van de melange voor 500 gram gehakt.
- Meng 150 gram fijn gesneden soepgroenten, 30 ml melk, 30 gram paneermeel (of beschuit) en 1 ei samen met de kruidenmix voor 500 gram gehakt.
- Meng het geheel tot een homogene massa.
- Maak er ronde ballen van of bak het in zijn geheel als een gehaktbrood.

Tip: Bretonse gehaktkruiden zijn ook goed te gebruiken voor het kruiden en bereiden van varkensvlees (hamlappen, koteletten, stoofvlees).

Gehaktmelange traditioneel zonder zout

Hoeveelheid

1 deel
1 deel
2 delen
1 deel
4 delen
1/3 deel
1/3 deel
1/2 deel

Ingrediënten

Foelie gemalen
Gember gemalen (djahé)
Koriander gemalen
Nootmuskaat gemalen
Witte peper gemalen
Kruidnagel gemalen
Laurier gemalen
Uienpoeder

Bereiding:

- Voor de delen genoemd in het recept kan men een theelepel gebruiken.
- Bewaren in een goed afgesloten pot.
- Maak een mengsel van de bovenstaande ingrediënten.
- Gebruik 5 gram (= 1 afgestreken eetlepel) voor 500 gram gehakt.

Gehaktballen

Bereiding:Maak een mengsel van bovenstaande ingrediënten.

- Maak een mengsel van bovenstaande ingrediënten
- Gebruik 12-16 gram (= 2 volle eetlepels) voor 1 kilo gehakt
- Meng 40 gram paneermeel of beschuit en 1 ei samen met de kruidenmix door 1 kg gehakt

Knoflooksaus zonder zout

Hoeveelheid

10 gram
20 gram
20 gram
¼ theelepel
2 stuks
20 gram
3 gram
3 gram
2 gram
5 gram
600 gram

Ingrediënten

Citroensap
(wijn)azijn
Water
Witte peper gemalen
Eieren
Gladde mosterd zonder zout
Peterselieblad gedroogd
Knoflookpoeder
Uienstukjes gedroogd
Poedersuiker
zonnebloemolie

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in bovenstaande volgorde in een hoge beker.
- Zet de staafmixer (nog niet laten draaien) in de gevulde beker.
- Houdt de beker goed vast, zet de staafmixer aan en trek deze langzaam naar boven, zodat een gladde massa ontstaat.
- Verdun de saus eventueel met nog wat water en/of citroensap naar smaak.

Knoflooksaus kan 3 weken in een afgesloten plastic of glazen pot bewaard worden op een koele plaats.

Bamikruiden

Hoeveelheid

4 delen
2 delen
2 delen
2 delen
1 deel
1 deel
1 deel
1 deel
1 deel
1 deel

Ingrediënten

Kerriepoeder
Gemberpoeder
Paprikapoeder
Witte peper gemalen
Selderijblad heel gedroogd
Mosterdpoeder
Bieslookstukjes gedroogd
Koriander gemalen
Cayennepeper
Chilipeper

Bereiding:

Voor de delen genoemde in het recept kan men een theelepel gebruiken

Bewaren in een goed afgesloten pot

Maak een mengsel van bovenstaande ingrediënten

Bami

Bereiding:

- Maak een mengsel van bovenstaande ingrediënten
- Gebruik 7-8 gram (= 1 volle eetlepel) van de melange voor 1 kilo gekookte mie.
- Voeg zelf gekookte groenten en vlees/kipblokjes toe.
- Breng evt. op smaak met zoutloze ketjap en nog extra cayennepeper of fijn gesneden verse Spaanse peper (geen kant en klare sambal, deze bevat veel zout).

Kruidenmix voor kip

Hoeveelheid

6 delen
2 delen
2 delen
1 deel
1 deel
½ deel
1 deel

Ingrediënten

Paprikapoeder
Kerriepoeder
Witte peper gemalen
Uienpoeder
Nootmuskaat gemalen
Foelie gemalen
Gemberpoeder gemalen

Bereiding:

- Voor de delen genoemd in het recept kan men een theelepel gebruiken.
- Bewaren in een goed afgesloten pot.
- Maak een mengsel van de bovenstaande ingrediënten.
- Gebruik 8-10 gram (=1½ volle eetlepel) van de kruidenmix voor 1 kilo kip.

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.

9/2019

[illegible]

[illegible]

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-00332-NL 09-12-2020