



Natriumbeperkt dieet

Afdeling Diëtetiek

Locatie Purmerend/Volendam

Wat doet natrium in het lichaam?

Een van de belangrijkste taken van natrium in het lichaam is het regelen van de vochtbalans. Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in de voeding voorkomt. Het is onder andere een bestanddeel van keukenzout (natriumchloride). Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit via de urine. Wanneer natrium onvoldoende wordt uitgescheiden houdt het lichaam meer vocht vast. Dit verhoogt de bloeddruk en is belastend voor het hart en de nieren. Door een natriumbeperkt dieet zal het lichaam minder vocht vasthouden. Daarnaast zijn er nog andere maatregelen die effect hebben op de bloeddruk, zoals zorgen voor een goed gewicht, voldoende beweging, ontspanning, niet roken en vermijden van overmatig alcohol- en dropgebruik.

Dieetadvies

In alle producten zit van nature zout. Een zoutloos dieet bestaat dus niet; een natriumbeperkt dieet wel. Het meeste zout komt in het eten door toevoeging bij de bereiding en in de voedingsmiddelenindustrie. Zout wordt onder andere toegevoegd om de houdbaarheid van een product te verlengen.

Het duurt ongeveer 6 weken voordat de smaakpapillen gewend zijn aan minder zout eten. In het begin smaakt minder zout eten vooral flauw, maar na een tijd wordt veel zout juist als vies ervaren. Er kan worden gekozen om geleidelijk aan de hoeveelheid zout te minderen (bijv. eerst de groente en aardappelen zonder zout, daarna het vlees met minder zout te bereiden) of in één keer al het zout weg te laten. Door kruiden en specerijen te gebruiken kunt u het eten op smaak brengen.

Bij een natriumbeperkt dieet is maximaal 6 gram zout per dag toegestaan. Op het etiket staat vaak 'natrium' vermeld. Natrium is een onderdeel van zout (natriumchloride). 1 gram zout staat gelijk aan 400 mg natrium. Hierdoor komt de maximale hoeveelheid natrium op 2400 mg per dag.

Beperk het gebruik van producten die veel zout bevatten

Deze producten zijn:

- smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi, Aromat), ketjap (Asin en Manis), sambal, sojasaus, tabasco, Worcestershiresaus, kip- of vleeskruiden, groente- en kruidenmixen, mosterd

- groenten in blik of pot, bewerkte diepvriesgroenten (bijvoorbeeld spinazie à la crème) kant en klare pakjes soepen en sauzen, kant en klare (diepvries) maaltijden
- kaas en vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant en klare vleesproducten zoals aangemaakt en/of gepaneerd vlees, rookworst, gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, slavinken
- snacks, zoutjes, gistextract (Marmite), zuurkool, zure en zoute haring, augurken, olijven en uitjes uit een pot
- zeezout, knoflookzout en selderijzout. Dit bevat net zoveel zout als keukenzout

Dieetzout en mineraalzout bevatten 50 - 90% minder natrium dan keukenzout. Het natrium is voor een groot deel vervangen door kaliumzout. Voor nierpatiënten die moeten letten op kalium is dit geen geschikt alternatief.

Praktische tips

Brood(beleg)

In brood zit in verhouding veel zout. Omdat brood veel andere gezonde voedingsstoffen bevat heeft het de voorkeur om broodbeleg te gebruiken met weinig zout in plaats van het brood te minderen. Eventueel is brood met minder zout verkrijgbaar bij de bakker of supermarkt.

- kies voor ongezouten (dieet)margarine of (dieet)halvarine.
- gewone kaas is toegestaan, tenzij anders wordt voorgeschreven. Jonge, belegen en oude kaas zijn even zout. Kaas met minder zout is van diverse merken te koop in de supermarkt.
- kies voor licht gezouten vleeswaren, zoals filet américain, fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, licht gezouten rookvlees, rosbeef, tong
- kies voor jam, appelstroop, suiker, groentespread, zuivelspread, pindakaas, hagelslag, fruit en rauwkost
- ei zonder zout (maximaal drie eieren per week)
- kruidenboter gemaakt van ongezouten (dieet)halvarine of (dieet)margarine

Tips voor het koken

Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn diverse mogelijkheden:

- ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en

foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje of natriumarme bouillonpoeder.

- de smaak van groente blijft beter behouden wanneer deze kort wordt gekookt in weinig water. Rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak dan gekookte groenten.
- voor het bereiden van een maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groenten en vis zonder zout kan gebruik worden gemaakt van de magnetron. Hierdoor gaat weinig smaak verloren.
- vlees, vis of kip, bereid in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, behoudt de smaak zonder dat vet en zout worden toegevoegd.
- grillen of barbecueën is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid, zodat maar weinig vocht en smaak verloren gaan.
- vlees, vis en kip kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of in te wrijven met natriumarme mosterd. Ui, knoflook, tomaat, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel zijn goede smaakmakers.
- jus kan op smaak worden gebracht met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, scheutje wijn of natriumarme smaakmakers. Of er kan gebruik worden gemaakt van natriumarme juspoeder.

Natriumarme smaakmakers

Smaakmakers als kruidenmixen, mixen voor sauzen en soepen bevatten veel natrium. Er zijn natriumarme soorten te koop die wel geschikt zijn:

- natriumarme aroma en strooiaroma, bouillonblokjes- en poeders.
- natriumarme juspoeder, ketjap, kruidenmengsels, mix voor bami/nasi, mosterd, sambal, tomatenpuree, kant en klare sauzen, ketchup, mayonaise, tafelzoetzuur zoals atjar, augurken en uitjes.

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • alle verse en gedroogde kruiden | • suiker |
| • azijn | • knoflook |
| • citroensap | • specerijen (zoals kaneel, kruidnagel, |
| • gember | kerrie, nootmuskaat) |

Kruidenwijzer

	basilicum	bieslook	bonenkruid	cayennepfeper	dille	dragon	foelie	kaneel	kerrie	kervel	knoflookpoeder	kruidnagel	kummel	laurierblad	majraan	muntblad	nootmuskaat	oregano	paprikapoeder	peper	peterselie	rozemarijn	salie	seidenblad	tijm
Aardappelen																									
gebakken		*			*				*				*							*	*				
puree	*	*	*		*				*	*			*					*	*	*	*	*			
salade	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*		*	*			*	*	*	*	*	*	*
Groente																									
andijvie																	*			*					
aubergine	*			*					*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	
bieten					*	*		*				*	*	*					*				*		
bloemkool					*	*	*						*				*		*		*	*			
bonen, bruine	*	*	*	*	*				*		*				*				*	*	*		*	*	*
bonen, witte	*	*	*	*	*				*		*				*				*	*	*		*	*	*
champignons		*		*		*			*		*				*		*	*	*	*	*	*	*		*
doperwten	*		*						*		*				*	*		*			*	*	*		
kapucijners									*										*						*
kool, groene					*				*		*	*	*			*	*	*	*	*	*	*			*
kool, rode	*			*		*		*			*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*			*
kool, witte					*			*			*	*	*			*	*	*	*	*	*	*			*
koolraap	*	*		*	*							*	*			*	*	*	*	*	*	*			*
prei					*								*	*			*		*	*	*	*		*	*
snijbonen																	*	*	*	*	*	*			
sperziebonen				*	*		*				*						*	*	*	*	*	*			
spruitjes												*			*	*			*	*	*		*	*	*
tuinbonen			*																	*	*	*	*	*	*
uien	*			*	*	*			*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
worteltjes		*								*	*	*	*		*				*	*	*	*	*	*	*
zuurkool	*		*	*	*				*		*		*						*	*	*	*	*	*	*
Stamppot																									
boerenkool												*							*	*	*	*	*	*	*
hete bliksem								*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
hutspot				*				*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

	basilicum	bieslook	bonenkruid	cayennepeper	dille	dragon	foelie	kaneel	kerrie	kervel	knoflookpoeder	kruidnagel	kummel	lauierblad	majoraan	muntblad	noctmuskaat	oregano	paprikapoeder	peper	peterselle	rozemarijn	saille	seiderblad	tijm
savooienkool	•				•				•				•						•	•					•
snijbonen			•																•						
witte bonen			•																•		•				
witte kool	•				•				•				•						•	•					•
zuurkool	•	•	•	•						•			•						•	•				•	•

Vlees

biefstuk		•																		•					
gehakt	•	•		•		•	•		•		•		•		•		•		•	•	•	•	•		•
goulash	•			•	•	•	•		•		•	•		•				•	•	•	•	•			•
hachee	•			•	•	•	•		•		•	•		•				•	•	•	•	•			•
kalfsvlees	•				•				•					•						•					
lamsvlees	•			•	•				•		•	•	•			•		•		•		•	•		•
lever		•		•											•		•			•			•		•
rundvlees				•	•		•				•	•	•	•			•		•	•		•			•
speklappen				•	•	•			•			•			•		•		•	•		•			•
varkensvlees		•		•		•			•		•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•		
vleesmarinade		•							•		•	•		•	•				•	•	•				
vleesragout	•	•			•		•				•	•	•		•				•	•	•	•		•	•

Vis

garnalen	•	•		•				•			•					•	•	•				
vis, gebakken	•																•	•	•	•		•
vis, gekookt					•	•	•			•				•				•	•	•		•
vis, gestoofd		•		•	•	•			•	•	•		•				•	•	•			•

Wild/gevogelte

eend				•							•	•	•						•	•	•		•	•	
haas/konijn				•								•		•					•	•	•		•	•	
kalkoen	•			•								•	•		•					•			•	•	
kip	•			•	•	•	•		•		•		•	•	•				•	•	•	•			•

Sauzen

kaassaus		•		•	•								•		•		•		•	•				•	•
----------	--	---	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---	---	--	--	--	---	---

	basilicum	bieslook	bonenkruid	cayennepapier	dille	dragon	foelle	kaneel	kerrie	kervel	knoflookpoeder	kruidnagel	kummel	lauwerblad	majoraan	muntblad	nootmuskaat	oregano	paprikapoeder	peper	peterselle	rozemarijn	salie	selderijblad	tijm
kerriesaus		•		•			•		•						•					•					
tomatensaus	•			•	•	•				•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•	•	•
vissaus		•			•		•		•					•	•	•				•	•	•			•
vleessaus		•									•								•	•	•		•	•	•

Eenpansgerecht

kerrierijst								•		•										•					•
macaroni				•							•							•	•	•					•
pikante rijst				•					•	•	•			•				•	•	•	•				

Salade

komkommer	•	•			•	•					•						•		•	•	•			•	
sla		•			•	•				•	•		•		•				•	•	•			•	•
tomaten	•	•	•		•	•				•	•		•		•			•	•	•	•	•		•	•
witlofsla		•				•						•								•	•			•	•

Soepen

aardappelsoep								•	•								•	•	•	•	•	•		•	•
aspergesoep					•											•	•					•			
bloemkoolsoep	•				•		•		•	•			•				•			•	•	•		•	
bouillon	•	•				•	•							•	•					•	•	•		•	•
bruinebonensoep		•	•	•							•	•		•	•		•	•	•	•	•		•	•	•
champignonsoep		•						•				•					•		•	•	•	•		•	•
erwtensoepe	•	•	•		•	•				•					•					•	•	•	•	•	•
groentesoep	•	•			•					•				•	•					•	•	•		•	•
kerriesoep		•	•			•								•											
kippensoep	•						•				•				•					•	•	•		•	•
minestrone-soep	•	•		•							•			•				•	•	•	•		•	•	•
preisoep		•	•					•												•				•	
tomatensoep	•	•		•		•	•			•	•		•		•			•	•	•	•	•	•	•	•
vermicellisoep		•			•		•			•	•			•						•	•	•		•	•
vissoepe		•		•	•	•			•	•	•			•	•					•	•	•		•	•
wittebonensoep	•	•	•	•							•	•		•	•		•	•	•	•	•		•	•	•

	basilicum	bieslook	bonenkruid	cayennepeper	dille	dragon	foelie	kaneel	kanie	kanvel	knoflookpoeder	kruidnagel	kummel	lauierblad	majoraan	muntblad	nootmuskaat	oregano	paprikapoeder	peper	peterselle	rozemarijn	sallie	selderijblad	tijm
Diverse																									
cake								•				•													
kruidkoek								•				•													
omelet	•		•						•	•	•		•				•	•	•	•	•			•	•
pannenkoek hartig				•					•				•						•	•	•		•		
pannenkoek zoet								•																	
tosti	•		•					•			•	•	•					•	•	•	•		•		

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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



WLZ-04878-NL 10 december 2020