

## Natriumbeperkt dieet

Adviezen voor het eten van minder natrium.

Uw arts heeft u geadviseerd een 'zoutbeperkt dieet' te volgen.

Dit wordt ook wel een 'natriumbeperkt' dieet genoemd. Deze folder geeft u informatie over natriumarme en natriumrijke voedingsmiddelen. U krijgt ook advies over hoe u de hoeveelheid natrium in uw voeding kunt verminderen.

### Wat is het verschil tussen natrium of (keuken-)zout?

Keukenzout bestaat voor 40% uit natrium. De chemische naam voor keukenzout is natriumchloride. Natrium is een bestanddeel van ons lichaam en komt voornamelijk via voedsel ons lichaam binnen. Eén gram keukenzout is gelijk aan 0,4 gram natrium. Een 'zoutbeperkt' dieet betekent dat u minder natrium moet innemen.

### Waarom is een natriumbeperkt dieet belangrijk?

Teveel natrium zorgt voor hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Dit beschadigt uw hart, uw nieren en andere organen. Natriumbeperking verlaagt de kans op een beroerte, hartaanval en nierschade. Een natriumbeperkt dieet is een belangrijk onderdeel van de behandeling van ziekten zoals hoge bloeddruk (hypertensie), hartfalen, nierziekten en bepaalde leverziekten zoals leververschrompeling (levercirrose).

### Waar zit natrium in?

In bijna alle voedingsmiddelen zit natrium. Soms zit het er van nature in, maar meestal is het door de fabrikant toegevoegd om de smaak te verbeteren. Daarnaast voegen we zelf natrium in de vorm van keukenzout toe, tijdens het koken en bij de maaltijden.

### Hoeveel natrium mag ik dagelijks gebruiken?

De totale hoeveelheid keukenzout (natriumchloride) die u per dag mag gebruiken is maximaal 5 gram. Dit komt overeen met 2 gram natrium per dag. In Nederland eet men ongeveer 9 tot 12 gram keukenzout per dag.

### Wat staat er op het etiket?

Op het etiket van voorverpakte producten staat meestal hoeveel natrium erin. Natrium wordt dan aangegeven met de afkorting Na. Als de informatie in het Engels staat aangegeven moet u kijken naar het woord 'sodium'). Soms wordt het natriumgehalte per 100 gram product vermeld en soms per portie. Als op het etiket staat: 'zoutloos', '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 toch keukenzout en is het product meestal niet geschikt voor het natriumbeperkt dieet.

## Hoe volg ik een natriumbeperkt dieet?

- Gebruik zo min mogelijk kant-en-klare producten, pakjes en zakjes voor sauzen
- Op het etiket van levensmiddelen staat meestal hoeveel NaCl/Natriumchloride/Natrium/Na+/Sodium erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met een laag natriumgehalte
- Gebruik geen keukenzout bij het koken
- Voeg aan tafel geen keukenzout toe aan uw eten
- Gebruik geen bouillon, maggi, ketjap, sambal en mosterd
- Zeezout, selderijzout, uienzout, knoflookzout, kruidenzout, aromatzout etc. bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout, dus deze soorten zout kunt u beter niet gebruiken
- Gebruik specerijen en verse of gedroogde tuinkruiden in plaats van keukenzout (en geen kruidenmixen tenzij duidelijk is dat er geen natrium in zit)

## Is het eten niet veel te flauw zonder keukenzout?

Keukenzout is een smaakversterker. Als u natriumbeperkt gaat eten zult u moeten wennen aan de nieuwe smaak. Neem hier een paar weken de tijd voor.

## PRAKTISCHE TIPS

### Gebruik specerijen en tuinkruiden in plaats van keukenzout

Kruiden en specerijen geven kleur en smaak aan uw maaltijd. Kruiden kunnen vers of gedroogd gebruikt worden. Specerijen (bijvoorbeeld kaneel en kruidnagel) zijn gedroogd. De meeste kant-en-klare kruidenmixen bestaan voor de helft uit keukenzout en mag u daarom niet gebruiken. Kerrie- en chilipoeder bevatten ook veel natrium. Ook citroen, limoen en sinaasappel(schil) zijn goede smaakmakers.

### Het maken van jus

Gebruik voor de bereiding van vlees olijfolie of ongezoeten margarine of bakboter. Pakjes jus bevatten veel natrium dus gebruik deze niet. Uw zelfbereide jus kan extra smaak krijgen door het toevoegen van bijvoorbeeld een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, kruiden/specerijen, paprika, champignons, een scheutje wijn, wat citroensap, crème fraîche of natriumarm juspoeder. De jus kunt u binden met maïzena of (aardappel) meel.

### Groenten

Verse groenten bevatten van nature maar weinig natrium. U kunt ze dus goed gebruiken in een natriumbeperkt dieet. Als u de groenten kort kookt in weinig water behouden ze beter hun smaak. U mist de smaak van keukenzout minder als u groenten rauw eet. Denk aan: sla, tomaat, wortel, komkommer, bleekselderij, venkel, paprika, radijs en rettich. U kunt diepvriesgroenten gebruiken als de fabrikant ze nog niet op smaak gebracht heeft.

### Soep

U kunt zelfgetrokken bouillon maken van vlees, kip, soepbot (mergpijp), kruiden en groenten. Er bestaan natriumarme bouillontabletten en poeders.

### **Aardappelen, deegwaren, rijst**

Door de aardappelen met weinig water en zo kort mogelijk te koken blijven er veel van de natuurlijke smaakstoffen behouden. Aardappels in de schil behouden hun smaak beter. Volkoren rijst en pasta hebben van nature meer smaak, dus hoeft u geen keukenzout toe te voegen.

### **Diverse soorten keukenzout**

Er zijn meerdere soorten keukenzout, maar in een natriumbepaald dieet is het beter om deze vormen van zout ook niet te gebruiken.

Zeezout, selderijzout, uienzout, knoflookzout, kruidenzout, aromatzout etc. bevat evenveel natrium als gewoon keukenzout. Alle dieetzouten bevatten ook natrium, het advies is deze te vermijden.

### **Drop en zoethout**

Zoete en zoute drop, zoethout(thee) en salmiak bevatten naast natrium ook glycyrrhizine. Deze stof kan een bloeddrukverhogende werking hebben. U kunt dit beter niet gebruiken. Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles zoals Pottertjes en Wybertjes. Deze stof zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken.

### **Waar kan ik verder advies krijgen over het verminderen van natriumgebruik?**

Als u dat wil kan uw (huis)arts u verwijzen naar een diëtist. Vraag bij uw zorgverzekering na of u dit vergoed krijgt.

### **Vragen?**

Indien u vragen heeft na het lezen van deze folder, kunt u een afspraak bij een diëtiste maken via uw arts.

### **Extra informatie**

- Zoutwijzer van de Nederlandse Hartstichting: <http://zoutwijzer.hartstichting.nl>
- Online test hoeveel zout u per dag inneemt (door Unilever): [www.zouttest.nl](http://www.zouttest.nl)
- Over etiketten op verpakte voeding: [www.dagelijksevoedingsrichtlijn.nl/consument](http://www.dagelijksevoedingsrichtlijn.nl/consument)
- Stichting Voedingscentrum: Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- World Health Organisation (WHO): Wereld Gezondheids Organisatie : [www.who.int](http://www.who.int) (zoek naar "Sodium Intake for Adults and Children").

## BIJLAGEN NATRIUMBEPERKT DIEET

### Bijlage 1:

Hieronder volgen voorbeelden van producten die wel en niet goed passen in een natriumbeperkt dieet

WEL	NIET
<b>ONTBIJT EN/OF LUNCH</b>	
Alle soorten fruit	
Muesli, crackers, beschuit, griesmeelpap en havermoutpap	
Brood, maar bij voorkeur niet meer dan 4 sneetjes per dag; zoutloos brood bestaat ook en is natuurlijk toegestaan.	Bij voorkeur niet meer dan 4 sneetjes brood per dag
Yoghurt, kwark, drinkontbijt/drinkyoghurt, karnemelk, melk	
Zoute en zure haring, gerookte makreel, zalm en paling, zalmsalade, tonijnsalade, krabsalade, eiersalade, komkommersalade, selleriesalade	
Alle kaas, maar bij voorkeur met 33% minder zout. Voorbeelden zijn Emmentaler, Gruyère, Kernhem, IJsselkaas, Maasdammer, Milner, Maaslander, Westlite 30+, Monchou, Hüttenkäse	Alle andere soorten harde en zachte kazen
Lichtgezouten vleeswaren zoals kalkoenfilet, kip en rosbief	Vleeswaren zoals rauwe ham, bacon, ontbijtspek, rookvlees en rookworst
Pindakaas, jam, appelstroop en alle andere zoete beleg	
<b>WARME MAALTIJD VOOR DINER EN/OF LUNCH</b>	
Zelfbereide maaltijden zonder zouttoevoeging	Alle kant-en-klare maaltijden, magnetronmaaltijden & stoommaaltijden & maaltijdsalades & diepvriespizza's
Zelfgemaakte sauzen zonder zouttoevoeging	Alle kant-en-klare sauzen (uit blik of glas of poedervorm) en mixen voor maaltijden uit een pakje voor bijvoorbeeld nasi, bami

WEL	NIET
Alle verse groenten zonder zout toevoeging Meeste diepvriesgroenten	Groenten uit blik of glas, sommige diepvriesgroentes zoals zuurkool, rode kool of snijbonen, spinazie a la crème
Onbewerkt rundvlees, varkensvlees, kip en gevogelte zonder zouttoevoeging	Kant-en-klare vleessoorten zoals gemarineerd vlees (schnittel, blinde vink, slavink, hamburger, cordon bleu, shoarma, döner kebab, rookworst)
Onbewerkte vis zonder zouttoevoeging	Alle gerookte vis, schaal- en schelpdieren, kant-en-klare gemarineerde vis, gebakken vis zoals kibbeling en lekkerbek
Pasta, rijst, aardappelen zonder zout toevoeging	Kant-en-klare aardappelproducten zoals aardappelkroketjes of aardappelpuree uit een zakje
Tahoe en tempeh zonder zout toevoeging	
Olie, ongezouten (room-)boter, margarine of halvarine	Bak en braadvet (vloeibaar of pakje) of gezouten boter of halvarine
Alle verse en gedroogde kruiden en alle specerijen.	Alle kruidenmixen (ook geen kerriepoeder!) en vleeskruiden in een zakje of potje  Smaakversterkers zoals ketjap, trassi, maggi, sojasaus, sambal, vetsin en mosterd  Jus een tablet of poedervorm
Zelfgetrokken bouillon zonder zouttoevoeging	Bouillon (tabletten, poeder, uit glas) of blok
Zelfgemaakte pesto zonder zout	Pesto uit een potje

## TUSSENDOORTJES

Alle soorten fruit en groenten

Alle soorten gedroogd fruit

Chocolade, bij voorkeur pure chocolade

Beperkt gebruik van alle koekjes, bij voorkeur eierkoeken en biscuitjes

WEL	NIET
Ongezouten noten (hazelnoten, amandelen, cashewnoten, macadamia, pecannoten, walnoten, pistache) en ongezouten chips	Gezouten noten, borrelnoten, alle andere chips
Ongezouten popcorn	Gezouten popcorn
	Hartige snacks zoals kroketten, pizza, kroepoek, olijven, saucijzenbroodje, frikandel, loempia, nasiballen
Zoete snoep	Zoete en zoute drop, keelpastilles, salmiak
<b>DRANKEN</b>	
Frisdrank	Tomatensap & groentesap
Koffie en de meeste soorten groene en zwarte thee	Zoethoutthee
Limonadesiroop	
Vruchtensap	
Water	
<i>Alcoholische dranken</i>	

## Bijlage 2:

### NATRIUMGEHALTE VAN ENKELE VEEL GEBRUIKTE VOEDINGSMIDDELEN

*De aanbevolen maximaal dagelijkse hoeveelheid natrium is 2000 mg.*

*De aanbevolen maximaal dagelijkse hoeveelheid keukenzout is 5 gram.*

*Op etiketten staat meestal de hoeveelheid natrium vermeldt in milligrammen (mg).*

*Als u dit wilt omrekenen naar de hoeveelheid keukenzout, dient u de hoeveelheid natrium te vermenigvuldigen met 2,5 volgens de formule  $[Natrium] \times 2,5 = [keukenzout]$ .*

*U krijgt dan de hoeveelheid keukenzout (in milligrammen)*

Hieronder volgt een lijst met veel voorkomende producten en de hoeveelheid natrium.

	Hoeveelheid	Natrium (mg)
<b>Producten voor ontbijt en lunch</b>		
Beschuit / cracker	1 stuks	20
Brood, bruin / volkoren / wit	1 snee	200
Brood, krenten / rozijnen	1 snee	110
Knäckebröd, lichtgewicht	1 stuks	25
Knäckebröd, bruin	1 stuk	60
Matse	1 stuks	0
Ontbijtkoek	1 plak	65
Roggebrood, donker	1 snee	190
Roggebrood, licht	1 snee	120
Halvarine	voor 1 snee	10
Roomboter, gezouten	voor 1 snee	20
Roomboter, ongezouten	voor 1 snee	0
Brinta met melk	1 bord (35 gr Brinta en 200 ml halfvolle melk)	145

Brinta Wake Up drinkontbijt Naturel	1 beker (23 g Brinta + 175 ml halfvolle melk)	70
Goede Morgen drinkontbijt	1 beker (200)	100
Griesmeelpap (met melk)	1 schaaltje (150 ml)	65
Havermoutpap (met melk)	1 schaaltje	95
Hero FruitOntbijt aardbei-sinaasappel	1 beker (200 ml)	4
Milk&Fruit zuiveldrank	1 beker (250 ml)	0
Appelstroop	voor 1 snee	5
Boursin	voor 1 toastje	60
Brie 60+	voor 1 toastje	80
Cervelaatworst	voor 1 snee	240
Chocoladehagelslag puur	voor 1 snee	5
Chocoladepasta	voor 1 snee	5
Ei gekookt, zonder zout	1 stuks	75
Jam	voor 1 snee	5
Fricandeau	voor 1 snee	10
Gebraden gehakt (mager)	voor 1 snee	110
Kaas, 48+	voor 1 snee	190
Kaas, -geiten	voor 1 snee	60
Kaas, met minder zout zoals Maaslander	op 1 snee	130
Kaas, natriumarm 48+	voor 1 snee	30
Kaas, -schapen	voor 1 snee	240
Ontbijtspek	voor 1 snee	120
Pindakaas	voor 1 snee	40



Rookvlees	voor 1 snee	310
Rosbief	voor 1 snee	15
Sandwichspread	voor 1 snee	140
Salami	voor 1 snee	200
Smeerkaas volvet	voor 1 snee	200
Stroop	voor 1 snee	40
Vleeswaren, gemiddeld	voor 1 snee	150
Vleeswaren, natriumarm	voor 1 snee	10
Vruchtenhagelslag	voor 1 snee	0
Worst, diverse soorten	voor 1 snee	160

#### Producten voor avondeten

Bak- en braadvet (vloeibaar / pakje)	1 eetlepel	50
Olie, diverse soorten	1 eetlepel	0
Aardappel, gekookt, zonder zout	1 stuks	0
Aardappel, gebakken, zonder zout	1 opscheplepel	10
Aardappelkroket	1 stuks	140
Rijst, zonder zout	1 opscheplepel	0
Pasta, zonder zout	1 opscheplepel	0
Patat, zonder zout	1 opscheplepel	20
Braadworst, varkens-	1 stuks	640
Hamburger	1 stuks	70
Haring, zout	1 stuks	820
Haring, zuur	1 stuks	610

Kipburger	1 stuks	830
Quornstukjes zonder zout bereid	1 portie	310
Rookworst, runder, gekookt	1 stukje (100 g)	1100
Rosbief	1 portie	90
Schnitzel, gepaneerd	1 stuks	220
Spek, vers, zonder zout bereid	1 stukje	45
Tahoe/ tempé, zonder zout bereid	1 plak (75 g)	5
Vegetarische burger	1 stuks	550
Vis, zonder zout bereid	1 stuks	100
Vissticks	3 stuks	400
Vlees, diverse soorten, zonder zout	1 portie	125
Groente, blik/glas, gekookt	1 opscheplepel	125
Groente diepvries / vers, gekookt	1 opscheplepel	25
Roerbakgroenten, diepvries	1 opscheplepel	125
Spinazie a la crème, diepvries	1 opscheplepel	200
Zuurkool, gekookt	1 opscheplepel	170
Augurk	1 stuks	35
Atjar Tjampoer	1 eetlepel	160
Jus, vloeibaar, Maggi, bereid	1 sauslepel	150
Jus, bereid van juspoeder	1 sauslepel	400
Ketjap, asin	1 eetlepel	850
Ketjap, manis	1 eetlepel	730
Kruiden, diverse soorten gedroogd	1 theelepel	0

Mayonaise	1 eetlepel	50
Mosterd	1 theelepel	150
Sambal Oelek	1 theelepel	140
Satésaus	1 sauslepel	170
Strooiaroma/ vleeskruiden	1 theelepel	470
Tomatenketchup	1 eetlepel	150
Tomatenpuree	1 eetlepel	90

Soep	1 bord	1000
------	--------	------

#### Producten voor nagerecht

Fruit	1 portie	5
Roomijs	1 bolletje	30
Vla/ yoghurt/ pap / pudding	1 schaalpje	75

#### Dranken

Frisdrank	1 glas	0
Frisdrank, light	1 longdrinkglas	40
Koffie of thee	1 kopje	0
Limonadesiroop	voor 1 glas	0
Melk, karnemelk of chocolademelk	1 glas	100
Mineraal- of bronwater (alle soorten behalve Appolinaris en Vichy)	1 glas	0
Mineraal- of bronwater (Appolinaris en Vichy)	1 glas	75
Tomatensap	1 glas	380
Vruchtensap	1 glas	0

## Tussendoortjes

Biscuitje	1 stuks	35
Borrelnootjes	1 eetlepel	250
Cake	1 plak	75
Chips	1 handje	40
Chocolade, melk	1 stukje (5 gram)	5
Chocolade, puur	1 stukje (5 gram)	0
Gevulde koek	1 stuks	150
Kroepoek	10 stuks	55
Liga fruitkick	1 stuks	50
Mars	1 stuks	110
Pinda's en noten, gezouten	1 eetlepel	60
Pinda's en noten, ongezouten	1 eetlepel	0
Popcorn, ongezouten	1 handje	0
Snickers	1 stuks	225
Sultana naturel	1 stuks	20

## Snacks

Bamibal / nasibal	1 stuks	600
Frikadel	1 stuks	875
Huzarensalade	1 bolletje	200
Kroket	1 stuks	400
Loempia	1 stuks	900
Minipizza	1 stuks	675
Patat, zonder zout	1 bakje/zakje	50
Pannenkoek	1 stuks	150

Pizza, diepvries	1 stuks	2000
<i>Saucijzenbroodje</i>	<i>1 stuks</i>	<i>550</i>

Deze folder is samengesteld door de afdeling Inwendige Geneeskunde/Nefrologie/Vasculaire Geneeskunde in samenwerking met de afdeling Diëtetiek.

Inwendige Geneeskunde/Nefrologie/Vasculaire Geneeskunde/Patiëntenvoorlichting