

Het natriumbeperkt dieet (algemeen)

In deze brochure staan informatie en voedingsadviezen om het natriumbeperkte dieet goed te kunnen volgen. Een natriumbeperkt dieet kan om verschillende redenen worden geadviseerd; bij een verminderde nierfunctie, een hoge bloeddruk, oedeem (= vocht-ophoping), hartfalen, wegens bepaalde medicatie of een noodzakelijke vochtbeperking.

Het natriumbeperkt dieet bevat maximaal 6 gram zout (= 2400 milligram natrium). Dit is de hoeveelheid die eigenlijk elke Nederlander maximaal zou moeten gebruiken. Dit kan op den duur leiden tot schade aan het lichaam.

Overgaan naar een voeding met minder zout is vaak lastig, omdat zout een belangrijke smaakmaker is. In één keer de warme maaltijd zonder zout bereiden lukt vaak niet, maar doe het in stappen zodat binnen twee maanden de warme maaltijd wel zonder zout bereid wordt. Voeg dus elke dag wat minder zout aan het eten toe tot er helemaal geen zout meer toegevoegd wordt.

Naast natrium in het gewone zout, komt natrium ook van nature in veel voedingsmiddelen voor. Om deze reden moet u ook extra op natriumrijke producten letten. Welke dat zijn leest u hierna.

Twee manieren om het dieet te volgen

Er zijn twee methoden om een natriumbeperkt dieet te volgen.

De globale methode:

- Voeg nergens zout aan toe
- Gebruik de broodmaaltijden met gewoon brood en gewone belegsoorten maar vermijd natriumrijke producten (zie hieronder).
- Bereid de warme maaltijd geheel zonder zout en gebruik geen gewone kant-en-klare sauzen en juspoeders.
- Volg een voeding samengesteld volgens het advies goede voeding (zie hier achter).

De rekenmethode:

- Gebruik een voedingsmiddelentabel (bijvoorbeeld de "Eettabel" te bestellen bij het voedingscentrum) waarin natrium vermeld staat. Noteer van alles wat u eet de hoeveelheid natrium. Tel aan het eind van de dag deze getallen op. Gebruik maximaal 2400 mg natrium per dag (dit komt overeen met 6 gram zout). De rekenmethode geeft de mogelijkheid om het dieet meer aan eigen wensen aan te passen. Men krijgt een goed inzicht van wat men wel en niet kan eten bij dit advies. Zie hiervoor ook brochure nr. 822.

Welke producten bevatten (veel) natrium?

Natrium (zout) wordt als smaakmaker aan het eten toegevoegd. De inname van natrium kan beperkt worden door:

- Geen zout toe te voegen aan het eten. Probeer eens andere smaakmakers, zoals (verse) kruiden en specerijen (zie bijlage 2).
Indien u toch gebruik maakt van zout, kies dan voor zout waar een deel van het natrium vervangen is door kalium en/of magnesium, bijvoorbeeld “Jozo bewust” of “Low Salt”. De volgende zouten bevatten natrium en die kunt u daarom het beste vermijden: zeezout, selderijzout, knoflookzout, mineraalzout van *Zonnatura*, halvazout of kruidenmengsels met zout.
Dieetzout bevat kalium in plaats van natrium. Heeft u nierproblemen, een kaliumbeperkt dieet of gebruikt u medicijnen voor uw hart, overleg dan eerst met uw arts of diëtist of u dieetzout mag gebruiken.
- Ook smaakmakers zoals ketjap, soeparoma (*Maggi, Aromat*), sambal, bouillon(blokjes) en kruidenmengsels, zoals *kipkruiden* en *gehaktkruiden* (met zout), bevatten veel natrium en moeten dus worden vermeden.
Als alternatief kunt u gebruik maken van de volgende smaakmakers; verschillende kruiden natriumarm van Verstegen, verse kruiden en specerijen, Aromat smaakverfijner natriumarm (Knorr) en verschillende soorten natriumarme bouillon (Natram).
- Kant-en-klare producten en maaltijden bevatten als conserveermiddel (een grote hoeveelheid) natrium. Voorbeelden hiervan zijn kant-en-klare (magnetron)maaltijden, soepen en sauzen uit blik, pot of pak, instant soepen (zoals Cup à Soup), groenten uit blik of glas (ook zuurkool), zoetzure augurken, uien en vis of vlees uit blik.
Groenten uit de diepvries zijn tevens kant-en-klare, echter zonder toevoegingen waardoor deze natriumarm zijn. Pas echter op voor de diepvriesgroenten “à la crème”. Aan deze groenten is een roomsaus toegevoegd en zijn daardoor rijk aan natrium.
- Vermijd sterk gezouten producten zoals gerookte en gezouten vlees(waren) en vis, worstsoorten, rauwe ham en haring. Daarnaast zijn kaas, chips en snacks zoals kroketten, frikadellen en hamburgers rijk aan natrium.
U kunt dan het beste gebruik maken van vers vlees zonder voorbereiding, zelfgemaakte vleeswaren zonder toegevoegd zout: bijvoorbeeld gebraden gehakt, fricandeau, rosbief of verse vis zonder voorbereiding. Ook kunt u kiezen voor niet-voorbewerkte rauwe haring.

Voedingsmiddelen die geen (voor)bewerking hebben ondergaan, zoals vers fruit en verse groente, bevatten een beperkte hoeveelheid natrium. Dit geldt ook voor (niet-voorbewerkt) vlees, vis en eieren. Deze producten kunt u dus gerust eten. Ook kunt u bij een natriumbepert dieet gewoon brood, melk en melkproducten blijven gebruiken.

Smeersels voor op brood en bak- en braadproducten

- Er zijn verschillende soorten margarines en roomboter op de markt die geen natrium bevatten. Het gebruik hiervan is aan te raden. Let hierbij op de hoeveelheid natrium op de verpakking. Voorbeelden van natriumarme margarines zijn de producten van *Becel*, *Bebo* en *Bertolli*.

- Om te bakken en braden kunt u het beste een olie gebruiken, zoals olijfolie of zonnebloemolie. Olie bevat van nature geen natrium.
- Er zijn ook bak-en-braadproducten die geen tot weinig natrium bevatten. Enkele voorbeelden hiervan zijn: *Becel* keuken met olijfolie, *Becel* keuken, *Becel* bakken en braden, *Bebo* bakken en braden, *Bebo* Daily Gold, *Bebo* Dieetlight, *Bebo* plantenmargarine, *Bertolli* ongezouten en *Wajang* margarines.

Zoet broodbeleg

Beleg als jam, appelstroop, honing, hagelslag en suiker leveren bijna geen natrium. Ook fruit is natriumarm en goed als broodbeleg te gebruiken. Sandwichspread daarentegen bevat veel natrium en wordt daarom afgeraden in het natriumarme dieet. Hetzelfde geldt in principe voor pindakaas. Echter heeft AH eigenmerk een natriumarme pindakaas op de markt gebracht.

Hartig broodbeleg

Hartig broodbeleg zijn vaak rijk aan natrium. Vermijd om deze reden sterk gezouten kaas, zoals rookkaas, roquefort en oude en belegen kazen.

Om het verschil aan te tonen in aantal grammen natrium in een gewone kaas, licht gezouten kaas en natriumarme kaas, hebben we de verschillen hieronder voor u op een rijtje gezet:

- Gewone (Goudse) kaas bevat gemiddeld 180-200 mg natrium per plak. Een plak lichtgezouten kaas bevat 100 mg natrium en natriumarme kaas bevat 10-30 mg natrium.
- Voorbeelden van licht gezouten kaas zijn: *Milner*, *AH minder zout*, *Maaslander*, *Maasdammer*, *Leerdammer*, *Hollandse gatenkaas*, *Meerlander*, *Kernhemmer*, *Emmentaler* en *Gruyere*. Wanneer u natriumarme kaas in het begin weinig smaak vindt hebben kunt u variëren met verschillende soorten. Er zijn namelijk natriumarme kazen waaraan kruiden zijn toegevoegd, zoals komijn.
- Geschikte soorten kaas die weinig natrium bevatten zijn: *Natriumarme kaas*, *Natria kaas* en *Altena kaas*.
- Eieren leveren een geringe hoeveelheid natrium. Ei is daarmee een goede keuze voor bij de (brood)maaltijd. Het is dan wel belangrijk dat u zelf geen zout of aroma's met natrium toevoegt. Wel kunt u natuurlijk experimenteren met verschillende kruiden en specerijen (zie ook bijlage 2).

Vlees en vis

Vlees en vis leveren per soort een verschillende hoeveelheid natrium.

- Soorten vlees dat rijk is aan natrium, zijn rookworst en ander gerookt vlees, zout vlees en snacks, zoals de frikadel en kroket.
Enkele voorbeelden van vlees dat weinig tot geen natrium bevat is: vers vlees zonder voorbereiding, bereid zonder zout. Ook zelfgemaakte vleeswaren zonder toegevoegd zout zoals gebraden gehakt, fricandeau of rosbief bevatten weinig natrium.
- Vissoorten die rijk zijn aan natrium zijn gerookte of gezouten vis (paling, haring), bakkeljauw en schaal- en schelpdieren.
Als alternatief kunt u gebruik maken van verse vis, zonder voorbereiding of rauwe haring.
- In veel recepten wordt marinade aanbevolen als smaakmaker voor vlees. Kant-en-klare marinades zijn echter zeer natriumrijk. Één eetlepel Teriyaki bevat al 850 mg natrium.
U kunt natuurlijk zelf een marinade maken van onder andere olie, witte wijn, Citroensap

en kruiden (voor kip en vis) of van olie, (balsamico)azijn, rode wijn, natriumarme ketjap, tijm, rozemarijn en knoflook (voor vlees en kip).

Vleeswaren

Bij vlees en vleeswaren is het aan te bevelen om sterk gezouten vleeswaren, zoals worstsoorten, rookvlees, rauwe ham, bacon en andere gezouten speksoorten, salami en corned beef te vermijden.

Van de volgende soorten kunt u wel gebruik maken: fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbief, tong en natriumarme filet américain.

Jus

Kant-en-klare juspoeders waar alleen water aan toegevoegd hoeft te worden, bevatten veel natrium. *Om natriumarme jus te verkrijgen kunt u het vet dat over is na bereiding van vlees op smaak brengen met kruiden en specerijen. Ook kunt u dit op smaak brengen met bijvoorbeeld ui of knoflook, stukjes paprika, champignons, natriumarme tomatenpuree, een scheutje wijn of Madeira.*

Een andere optie is de natriumarme juspoeder van Knorr. Dit is een geschikte vervanger die u bij alle vleessoorten, gekookte aardappelen, stampot en hutspot kunt gebruiken.

Daarnaast bestaat er ook Natarm kalfsjus, bruine fond en visfumet van Revogen. Deze bevatten tevens geen natrium.

Soep

Soep is over het algemeen rijk aan natrium. Mocht u toch een keer soep willen eten, vermijd dan kant-en-klare soepen (uit pot, blik of pak), omdat deze rijk aan natrium zijn.

Tips om natriumarme soep te maken:

- *U kunt zelf soep maken zonder toevoeging van zout, hiermee wordt natriumarme soep verkregen. In plaats van zout kunt u natriumarme bouillon of natriumarme soeppoeder gebruiken. Ook kan bouillon worden getrokken uit ongezouten vlees, vis of kip.*
- *Voorbeelden van natriumarme bouillon of natriumarme soeppoeder zijn groentebouillon-tabletten van Damhert, magere vleesbouillon van Knorr, Natram runderbouillon en kippenbouillon van Revogan.*

Drop en zoethout

Drop, zoethout en thee op basis van zoethout bevatten het zogenaamde "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, etc) en in keelpastilles zoals Pottertjes en Wybertjes.

Zoethoutwortelextract zit ook in sommige kauwgomsoorten, bepaalde kruidentheesoorten en sommige hoestdranken. Probeer deze producten te vermijden, let hiervoor op de ingrediëntenlijst.

Zie voor meer informatie rondom producten en de verkrijgbaarheid daarvan de keuzetabel in bijlage 1.

Buiten de deur eten?

Wanneer u een keer uiteten gaat, is het verstandig om van te voren na te vragen of er rekening gehouden kan worden met uw natriumbepanking. De keuken kan dan eventueel uw gerecht zonder zout klaarmaken.

Etiketten lezen

Om bewuster met de inname van natrium om te gaan is het belangrijk dat u tijdens het inkopen let op de aanduiding op de verpakking. Hierbij zijn de volgende termen van belang:

- “Geen zout toegevoegd” en “ongezouten”. Dit betekent dat alleen het van nature aanwezige zout/natrium in het product zit.
- “Met minder zout”. Dit betekent dat het product ten minste 33% minder zout/natrium bevat dan het vergelijkbare product.
- “Natriumarm”. Dit wil zeggen dat het product speciaal gemaakt is voor het natriumarme dieet en dus geen of geringe hoeveelheid natrium bevat.

Steeds meer fabrikanten vermelden de hoeveelheid zout. Dit doen zij in grammen zout of in milligrammen natrium. Hierbij is het volgende belangrijk: *1 g zout = 400 mg natrium*.

Meer informatie?

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. Wanneer u onvoldoende informatie kunt verkrijgen uit deze brochure en/of nog vragen heeft, kunt u zich wenden tot uw diëtist.

Afdeling Diëtetiek van het Flevoziekenhuis

De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar via ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Diëtistengroep Almere

Voor het maken van een afspraak met een diëtist van de Diëtistengroep kunt u dagelijks van 08.00-18.00 uur bellen: ☎ 06-39589890 (Elly Swennen) of 06-12386733 (Maureen Levens). Website: <http://dietistengroepalmere.nl/home>

Het Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures, waaronder ‘De Eettabel’ uit. Kijk op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Boek: “Eten met plezier”

Informatie over dieet en recepten voor nierpatiënten.

Auteur: Anke Spijker

ISBN 978 90 66 116 337

Dit boek is te bestellen bij de boekenwinkel of via internet.

Bijlage 1: Keuzetabel voor het natriumbeperkte dieet

Smeersels voor op brood + bak- en braadproducten

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Olie, olijf- of zonnebloem-	Bak-en-braad met (>0.01g) natrium, zoals <i>Zeeuws meisje</i> , <i>Blue Band</i>
Natriumarm bak- en braadproduct: <i>Becel</i> , <i>Bertolli</i>	
Natriumarme margarine/roomboter: <i>Becel</i> margarine	Margarine/roomboter met (>0.01g) natrium, zoals <i>Blue Band</i> en <i>Bona</i>

Beleg

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Kaas: - Natriumarme kaas, <i>Natria kaas</i> (verkrijgbaar bij de kaasboer), <i>Altena kaas</i> (AH XL) - <i>Milner</i> minder zout - <i>AH</i> minder zout - Licht gezouten kaas: <i>Maaslander</i> , <i>Maasdammer</i> , <i>Leerdammer</i> , <i>Hollandse gatenkaas</i> , <i>Meerlander</i> , <i>Kernhemmer</i> , <i>Emmentaler</i> , <i>Gruyere</i> .	Kaas: - Rookkaas - Roquefort - <i>Goudse 48+ kaas</i> : jong, jong belegen, extra belegen, oud
Zoet beleg: - Jam - Natriumarme Pindakaas(AH eigen merk) - (Appel)stroop - Honing - Hagelslag - Fruit - Chocoladepasta	Zoet beleg: - Sandwichspread - Gewone pindakaas
Vleeswaren: - Fricandea - Lever (gekookt) - Kalkoen-/kipfilet - Rollade - Rosbief - Tong	Vleeswaren: - Rookvlees - Rauwe ham - Worstsoorten: zoals salami, theeworst, cervelaatworst - Bacon - Corned beef - (Ontbijt)spek - Alle soorten paté

Smaakmakers

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Verschillende kruiden natriumarm van <i>Verstegen</i> . (Zie ook het natriumarm assortiment op Verstegen.nl .)	Zout: keukenzout, zeezout, selderijzout, knoflookzout, mineraalzout van <i>Zonnatura</i> , halvazout
Verse kruiden en specerijen (zie bijlage 2)	Strooi of vloeibare aroma
	Ketjap Manis
Aromat smaakverfijner natriumarm (<i>Knorr</i>)	Maggi
Verschillende soorten natriumarme bouillon (<i>Natram</i>)	Bouillon (poeder/blokjes)
	Sambal

Soep en sauzen

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Op basis van natriumarme bouillon	Op basis van normaal bouillonblokjes
Natram Soep kant-en-klaar Na-, champignonsoep, aspergesoep, e.d.	Kant-en-klaar soep uit pak, pot of blik
Natriumarme ketchup, mayonaise en mosterd (Dieetook/Damhert)	Standaard ketchup, mayonaise en mosterd

Vlees/vis

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Vlees: - Vers vlees, zonder voorbereiding	Vlees: - Gerookt vlees - Worstsoorten (braadworst, rookworst) - Zout vlees
Vis: - Verse vis, zonder voorbereiding - Rauwe onbewerkte haring	Vis: - Gerookte of gezouten vis (paling, haring) - Bakkeljauw - Schaal- en schelpdieren

Jus

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Sap verkregen uit vlees zonder zout	Jus uit pakje of zakje
Natriumarme vleesjus (Knorr)	

Groenten/aardappelen

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Diepvriesgroenten onbewerkt (Bonduelle)	Diepvriesgroenten à la crème
Augurken en zilverui Na- (Kesbeke)	Groenten uit blik of pot
Groenten zonder zout in pot (Hak)	

Instant maaltijden/meel

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Aardappelpuree vers of Na- (Knorr)	Aardappelpuree uit zakje
Paneermeel Na- (Ogran)	Paneermeel standaard
Pannenkoekenmeel Na- (Kabouter)	Pannenkoekenmeel standaard

De bovenstaande artikelen zijn verkrijgbaar bij:

AH: Albert Heijn
 Altena: Albert Heijn
 Becel: Elke plaatselijke supermarkt
 Bonduelle: Elke plaatselijke supermarkt
 Damhert: MCD supermarkten (www.mcd-supermarkt.nl)
 Kabouter: Super/Konmar
 Kesbeke Na⁻: AH, Jumbo
 Knorr Na⁻: Plus, AH, C1000, Jumbo Supermarkt
 Natram: www.dieetook.nl
 Natria: De kaasboer
 Ogran: www.dieetook.nl
 Verstegen: Elke plaatselijke supermarkt



Bijlage 2: Kruiden en specerijen bij natriumarm dieet

Hierna vindt u een lijst met kruiden en specerijen. Onder de verschillende kruiden en specerijen staat vermeld waaraan u deze kunt toevoegen. Zo kunt u voor de bereiding van uw maaltijd vervanging voor het zout vinden.

* Bron: Spijker, A. *Koken met Plezier, Wormer, Inmerc 2006, p. 47-53.*

Kruiden*

Basilicum

- Tomatengerechten
- Soepen en sauzen
- Pastagerechten
- Varkens- en lamsvlees

Bieslook

- Sla, komkommer
- Gekookte aardappelen (of in puree)
- Kruidenboter
- Roerei of omelet
- Soepen en sauzen

Bonenkruid (pittig en peperachtig)

- Tuinbonen, snijbonen, sperziebonen
- Peulvruchten
- Gegrilleerd vlees
- Komkommer

Citroenmelisse

- Salades
- Vis
- Vruchtensalades

Dille

- Komkommersalade
- Gestoofde vis
- Gekookte aardappelen
- Courgettegerechten
- Sauzen
- Asperges, bloemkool, witte kool
- Kipgerechten

Dragon

- Vis-, kip- en ei-gerechten
- Saus
- Sla

Kervel (lijkt op peterselie)

- Sla, komkommer
- Kalfsvlees, vis
- Kervel of groentesoep

Lavas (ook wel maggiplant)

- Trekken van bouillon
- Stoven van vis
- Sauzen, ragout
- Salade

Rozemarijn

- Lamsvlees, varkensvlees
- Gebakken aardappelen
- Sauzen en soepen

Tijm

- Gehakt en vis
- Groentesoep, worteltjes, bietjes
- Vleesjus

Salie

- Ui, bonen, gebakken aardappelen
- Gehakt en vis

Specerijen*

Uit de Nederlandse keuken:

Nootmuskaat (sterke smaak)

- Verschillende gekookte groenten
- Gebak en koek
- (Rood) vlees
- Eigerechten
- Sauzen/soepen

Kaneel (zachte smaak)

- Verschillende gekookte groenten
- Cake, gebak en koek

Peper (pittig)

- Vlees
- Eigerechten

Foelie

- Soep, bouillon
- Ragout
- Saus

Kruidnagel (sterke smaak)

- Vlees
- Sauzen
- Bouillon
- Groente en fruit
- Dranken

Saffraan (kleurt gerecht geel)

- Rijst, aardappelen, pasta
- Gevogelte
- Soep en saus
- Kerriegerichten

Gember (sterke smaak)

- (Zoete) nagerechten
- Dranken
- Gebak
- Brood

Uit de Indische keuken:

Daoen djeroek poeroet

- Sauzen
- Groente- en vleesgerechten

Daoen salam

- Groente- en vleesgerechten

Djahé (komt overeen met gember)

- Pittige smaak
- Vleesgerechten en sauzen

Djinten (frisse niet scherpe smaak)

- Kip en gehakt
- Koolgerechten

Kardemom (kruidig aroma)

- Koek en gebak
- Kerriegerichten

Kemirienoten

- Indonesische gerechten

Ketoembar/koriander (zoet)

- Varkensvlees
- Koriander bij scherp gekruide gerechten

Koenjit/kurkuma

- Groente-, vlees- en visgerechten
- Kleurt geel
- Bittere bijmaak

Laos

- Vleesgerechten

Lombok (scherpe peper)

- Basis voor sambal

Sereh (citroengras)

- Vis en kip