

Het natriumbeperkt dieet

Het berekenen van natrium gehalten in de voeding

In deze folder staan adviezen om het natriumbeperkt dieet goed te kunnen volgen. Redenen voor minder zoutgebruik (het natriumbeperkt dieet) kunnen zijn: hartfalen, hoge bloeddruk, nierfunctiestoornissen of het vasthouden van vocht in het lichaam (oedeem of ascites).

Natrium - afgekort Na - is een onderdeel van keukenzout: 1 gram (=1000 milligram) keukenzout bevat 400 milligram natrium. Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen: een 'zoutloze' voeding bestaat dus niet!

Advies

Het natriumbeperkt dieet bevat maximaal 6 gram zout (= 2400 milligram natrium). Dit is de hoeveelheid die eigenlijk elke Nederlander maximaal zou moeten gebruiken.

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.

Het dieet uitvoeren

De hieronder genoemde eenvoudige regels voor het natriumbeperkt dieet gelden niet voor grote eters: hoe meer er gegeten wordt, hoe meer zout er ingenomen wordt.

Als er meer dan 4-5 sneden brood gegeten worden naast een complete warme maaltijd is het een goed idee om brood met minder zout te gebruiken.

Broodmaaltijden: gewoon brood met zoet beleg, fruit en licht gezouten hartig beleg (denk aan vleeswaren en kaas).

Warme maaltijd: zonder zout bereiden. In verse producten zit weinig zout en deze zijn smaakvoller. Kook de maaltijd niet te lang.

Vaak bevatten bewerkte producten veel zout. Bijvoorbeeld: zuurkool, groente uit pot en/of blik, spinazie á la crème, gekruide groenten, aardappelkroketten, rösti, gekruide of gepaneerd vlees. Soep (blik, pot of pakje) bevat vrijwel altijd te veel zout om goed in dit advies in te passen.

Smaakmakers: bouillonblokjes, jus- en sauspoeders bevatten veel zout net als kant-en-klare maaltijden. Ook Vetzin, Aji no Moto, ketjap en maggi bevatten veel zout.

Tussendoortjes: Zoutjes, snacks, kaas en worst bevatten vaak veel zout. De hoeveelheden die op brood gegeten worden zijn vaak minder dan de hoeveelheden die gesnackt worden. Fruit en sap zijn goede tussendoortjes.

Alternatieven

Er zijn natriumarme kruidenmengsels voor kip, vis en vlees/gehakt te koop. Ook kan er zelf met verse kruiden geëxperimenteerd worden. Ambachtelijke slaggers kunnen worst en rollade met meer kruiden en zonder zout maken. Een vishandelaar die zelf makreel rookt kan gevraagd worden het zoutbad achterwege te laten.

Zout berekenen

Zout in de voeding kan berekend worden. Dit is niet moeilijk en geeft goed inzicht in de hoeveelheden zout die gegeten wordt. In deze brochure is een eenvoudige tabel opgenomen met hoeveelheden natrium in het product.

Voorbeeld

Een ontbijt berekenen dat bestaat uit 2 sneden brood besmeerd met margarine en belegd met jam en kaas, thee en een glas melk:

<i>Reken als volgt:</i>	<i>Product:</i>	<i>Aantal /gewicht:</i>	<i>Hoeveelheid Na:</i>
	brood	2 snee	400
	margarine	10 gram	50
	jam	1 x beleg	0
	kaas	1 x beleg 20 gram	200
	melk	1 glas 150 ml	50
	thee	1 glas 150 ml	0
Totaal:			700 mg natrium

Bereken zo de hele dag. Het is de bedoeling om niet boven de 2400 mg natrium uit te komen. Dat is de eerste tijd misschien wel lastig, maar al doende zal het beter gaan.

Etiketten lezen

In de tabellen staan lang niet alle producten. Op de verpakking staat tegenwoordig vaak hoeveel zout er in een product aanwezig is. Het lezen van het etiket is dus belangrijk geworden. Op verpakkingen staan soms verschillende termen over zoutgebruik:

- “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.

Voorbeeld

Verpakking van een kant-en-klare diepvriesmaaltijd macaroni met ham:

Inhoud pak :
450 gram

Per 100 gram macaroni
bevat dit gerecht:
0,29 gram Na

Om te weten hoeveel zout er met deze maaltijd gegeten wordt is het belangrijk om het volgende weten:

1 de inhoud van het pak (= 450 gram)

2 hoeveelheid natrium per 100 gram (0,29 gram Na = 290 milligram natrium)

Als de hele inhoud gegeten wordt: $4,5 \times 290 \text{ mg} = 1300 \text{ mg}$ natrium.

Het advies is om niet meer dan 2400 mg natrium binnen te krijgen. Als er voor deze macaroni gekozen wordt, is er dus nog $2400 - 1300 = 1100 \text{ mg}$ natrium over. Dat is niet veel als er bij het ontbijt al 700 mg natrium (rekenvoorbeeld) gegeten is.

Meer informatie

Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Op internet vindt men goede en minder goede informatie. Hieronder 3 websites met goede informatie.

- www.dieetinzicht.nl geeft inzicht in een aantal verschillende diëten. Om meer te weten te komen over zoutgebruik moet er een categorie gekozen worden waarin zout berekend wordt. Kies bijvoorbeeld chronische nierinsufficiëntie of hart- en vaatziekten. Er kan een voedingsdagboek worden bijgehouden (en berekend worden hoeveel zout er gegeten wordt) of de samenstelling van één enkel product opgezocht worden. Het programma heeft de mogelijkheid de voedingsdagboekjes naar het e-mailadres van de diëtist te versturen
- <http://www.zoutbeperkt.nl/> geeft uitleg en steun met recepten en bereidingsuggesties en algemene informatie over het dieet zonder zout.
- Ook op www.niernieuws.nl vindt u recepten naast veel actuele informatie voor nierpatiënten.

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(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.

Als bijlage de eenvoudige tabel met natriumwaarden.

Bijlage: Zouttabel (natriumwaarden)

	eenheid	gram	natrium mg
aardappelen en vervangingen			
aardappelen gekookt	2 stuks	100	-
puree instant	1 aard appel lepel	50	50
pasta, gekookt		45	-
rijst gekookt		55	-
spaghetti	1 tang	90	-
frites, gezouten	1 zakje	150	200
margarine, olie, vetsoorten			
bak-braadvet ongezouten	1 eetlepel	15	-
bak-braadvet vloeibaar pakje		15	50
boter, margarine halvarine		15	50
olie alle soorten		10	-
brood en broodvervanging			
beschuit, cream cracker, knäckebröd	1 stuks		
brood alle soorten	1 snee	35	200
broodjes	1 stuks	50	250
cornflakes	1 portie	30	300
krentenbrood	1 snee	35	100
ontbijtkoek	1 plak	20	-
roggebrood, licht	1 snee	45	200
roggebrood, donker	1 snee	25	100
stokbrood	1 snee	10	50
toastjes	2 stuks	10	100
drink-/fruit ontbijt	1 glas	150	100

	eenheid	gram	natrium mg
kaas			
kaas 33% minder zout	voor 1 snee	20	100
kaas 20+, 48+, smeerkaas 48+		20	200
bluefort	op 1 toastje	15	150
roquefort		15	250
boursin, brie, came mbert, gorgonzola, gruyère		15	100
emmentaler, verse geitenkaas		15	50
melk en melkproducten			
chocolade-karnemelk /gewone melk	1 glas	150	50
kwark hv - mager	schaaltje	150	50
pap, vla, pudding, yoghurt	schaaltje	150	100
noten en snacks			
amandelen/ noten ongezouten	1 eetlepel	20	-
borrelnootjes	1 eetlepel	10	100
pinda gezouten	1 eetlepel	20	50
pinda ongezouten	1 eetlepel	20	-
chips/ kroepoek	1 handje	10	50
bamibal	1	70	550
bitterbal	1	15	100
frikadel	1	80	900

	eenheid	gram	natrium mg
muesli	1 eetlepel	15	-
(zoet-)beleg			
appelstroop, jam, chocohagelslag	1 beleg	15	-
pindakaas		15	50
sandwichspread		15	150
dranken			
frisdrank, thee, koffie sap, alcoholisch	1 glas	div	-
tomatensap	1 glas	150	400
fruit			
alle soorten	1 portie	div	-
groente			
groente gekookt zonder zout	1 groente lepel	80	50
bleekselderie gekookt zonder zout		60	150
raapstelen rauw		60	-
spinazie à la cremeer		50	50
zuurkool gekookt		50	100
zuurkool gekookt natriumbepert		100	100
smaakmakers			
aroma, strooi		1	250
aroma, vloeibaar	theelepels	4	250
juspoeder	eetlepel	15	850
ketjap	eetlepel	15	850
ketjap natriumbepert	eetlepel	15	-

	eenheid	gram	natrium mg
kroket	1	65	400
loempia	1	150	900
saucijzenbroodje	1	70	550
olijven	5 stuks	10	250
sauzen			
mayonaise	1 saus lepel	20	50
saté		25	150
BBQ-/ fritessaus		25	200
tomatenketchup		25	300
soepen			
bouillon blokje/korrels	1 glas	150	600
bouillon Na- blokje	1 glas	150	-
bouillon tablet	1	10	2150
Cup-a-soup	1 kop	175	800
bruine bonensoep	1 kop	200	800
erwtensop blik	1 kop	200	800
soep; vlees+groente met zout/ gemiddeld	1 kop	200	550
vis, schaal- schelpdieren			
gamba's	1	30	300
garnalen	10	10	100
haring, gezouten	1	75	800
haring, zure	1	75	600
lekkerbekje	1	145	750

	eenheid	gram	natrium mg
sambal oelek	theelepel	3	150
zout	½	1	400
zout/ dieetzout	afgestrek	1	-
zout/ mineraal, halva	en theelepel	1	250
versnaperingen zoet			
amandelbroodje	1	60	150
appeltaart	1 punt	100	100
banketstaaf	1 stukje	25	50
biscuit	2 stuks	10	50
volkoren biscuit	1stuks	10	50
bonbon	1 stuks	15	50
cake	1 plak	30	50
chocolade melk	1 reep	45	50
chocolade puur	1 reep	45	-
gevulde speculaas	1 blokje	30	100
gevulde koek	1 stuks	60	150
ijs consumptie/room	bolletje	50	50
allerhande,specu- -laas	1 koekje	10	50
kwarktaart	1 punt	115	50
mars, milky way	1 stuks	100	200
slagroomtaart	1 punt	100	50
stroopwafel	1 stuks	40	100
diversen			
atjar tjampoer	eetlepel	40	150
augurk zoetzuur	1 stuks	25	100
bladerdeeg diepvries	1 plakje	40	250
suiker	eetlepel	15	-
tomatenpuree	eetlepel	20	100
zilveruitjes	5 stuks	10	50

	eenheid	gram	natrium mg
makreel gestoomd		100	250
mosselen gekookt		100	300
paling gerookt		100	500
vis, vers gemiddeld		100	100
visstick	1	25	150
zalm, blik		100	500
zalm, gerookt		100	1150
vlees, kip en vleesvervanging			
vlees, mager/gemid. vet zonder zout		100	50
kipfilet zonder zout		100	50
rookworst		100	850
saté + saus	1 stokje	50	350
ei	1	50	50
Ouorn filet	1	110	650
Quorn stukjes		100	300
Valess	per stuk	90	450
vleeswaren			
vleeswaar gemiddeld	voor 1 snee	15	200
vleeswaar natriumbep.		15	-
bacon		15	250
filet Americain		15	50
ham gekookte		15	150
ham rauwe		15	300
runderrookvlees		15	300
worst		15	150
ontbijtspek		100	800

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht**	1½-2	1½-2	1½-2

*) Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.