

Eiwitverrijkt en natriumbeperkt advies

Afgevallen?

Uw eetlust kan door ziekte, tijdens een periode met medische onderzoeken of na een operatie verminderen. Het eten kan tegen staan en u valt af. Dit noemen we ongewenst gewichtsverlies. Het afvallen is ongewenst omdat gewichtsverlies in deze situaties betekent dat u verzwakt (spiermassa kwijt raakt) of dat het herstel langer duurt dan nodig is.

Wat te doen?

Om verder afvallen te voorkomen is het nodig om meer te gaan eten. Dit lukt waarschijnlijk niet zonder uw eetgewoontes aan te passen.

Wat heeft het lichaam nodig tijdens ziekte of na een operatie?

- extra eiwitten, om spieren in stand te houden en de wondgenezing te bevorderen
- voldoende energie, om niet verder af te vallen
- voldoende vitaminen en mineralen, voor de 'weerstand' en optimale stofwisseling.

Vooraf extra eiwitten zijn erg belangrijk om uw kracht (spieren) te behouden.

Waarin zitten eiwitten, vitaminen en mineralen?

Voedingsmiddelen met veel eiwit zijn bijvoorbeeld:

- vlees, vleeswaren, kip en vis
- eieren
- melk, melkproducten, kaas
- vegetarische vleesvervangers, tahoe en tempé
- peulvruchten
- pinda's en noten

Voedingsmiddelen met vitaminen en mineralen zijn bijvoorbeeld:

- alle soorten fruit
- alle soorten groenten (ook uit blik en diepvries)
- groentesappen, tomatensap (natriumarm)
- vers geperste vruchtensappen of ongezoete vruchtensappen met vruchtvlees uit fles of pak
- margarine en vloeibare bakboter
- melkproducten
- volkorenproducten en peulvruchten

Tips om de voeding eiwitrijker te maken

- eet minimaal drie maaltijden per dag en neem tussendoortjes.***
- eet vaker een kleine maaltijd, bijvoorbeeld elke drie uur, als u niet zoveel tegelijk kunt eten.
- eet alles wat u lekker vindt en wat veel eiwitten bevat.
- zorg dat elke hap of slok die u neemt, bijdraagt in eiwitten.
- gebruik dubbel (hartig) broodbeleg als kaas, minder gezouten vleeswaren of kipkerriesalade

*** *Voor sommige aandoeningen is het gebruik van tussendoortjes een noodzakelijk onderdeel van de therapie. Eet dan zeker elke 3 uur een kleine maaltijd, en gebruik een tussendoortje vlak voor u slapen gaat.*

Er zijn vele mogelijkheden voor tussendoortjes, bijvoorbeeld:

- noten, studentenhaver, pinda's (ongezouten)
- een mueslibol met dik margarine en kaas
- blokjes kaas, gehaktballetjes zonder zout of een stukje gebakken vis
- een toastje met kaas, paling
- een schaaltje (volle) yoghurt met vruchten, vruchtenkwark, vla of een milkshake

Zorg voor variatie

U eet meer als het eten aantrekkelijk en gevarieerd blijft.

- varieer met broodsoorten, zoals luxe broodjes, pistoletjes, mueslibollen, krentenbollen, eierkoeken, ontbijtkoek of crackers
- in plaats van brood kan ook (kant-en-klare) pap, volle melk met cornflakes of volle yoghurt met muesli gebruikt worden
- varieer met fruitsoorten, neem eens vruchtensap of een schaaltje kant-en-klare vruchtenmoes
- probeer ook eens gerechten die u eerder minder lekker vond
- varieer met aardappelen: aardappelpuree, krieltjes, patat, gebakken aardappelen of in de schil gekookte aardappelen
- vervang aardappelen door rijst, pasta, peulvruchten, stokbrood, Italiaans of Turks brood

Het eten staat tegen

Staat vaste voeding tegen probeer dan eens:

- vloeibare ontbijtvervangers ("Goede morgen®", "Fruittontbijt®")
- verse of kant-en-klare vruchtensappen in plaats van fruit
- een milkshake
- een smoothie van vers fruit met yoghurt of kwark

Staat warm eten tegen, probeer dan eens:

- een koude maaltijd: een salade met koude plakjes rollade, rosbief, ham en een stukje (stok)brood
- een broodmaaltijd met fris beleg (licht gezouten kaas zout met tomaat, komkommer en hard gekookt ei of vis uit blik)

Staan vlees en jus tegen, probeer dan eens:

- koud vlees (rosbief, ham, rollade) met saus uit een flesje (mayonaise, bearnaisesaus)
- vis, kip, ei/omelet, kaas of vegetarische vleesvervanger
- peulvruchten en noten bij de warme maaltijd

Vocht

In de meeste gevallen is voldoende drinken belangrijk. Dit is 1½ liter per dag. Denk hierbij niet alleen aan koffie, thee of water, maar neem ook zuivelproducten, limonade, frisdrank of vruchtensap.

In sommige gevallen wordt u geadviseerd een vochtbeperking (de maximale hoeveelheid die u mag drinken) toe te passen. Bij een vochtbeperking wordt meestal ook een natriumbeperving geadviseerd (zie hier onder).

Wegen

Weeg u iedere week. Doe dit bij voorkeur op een vaste dag, 's ochtends voor het ontbijt in uw ondergoed of nachtkleding en zonder schoenen/pantoffels. Gebruik altijd dezelfde weegschaal. Noteer het gewicht. Het is normaal dat het gewicht schommelt. Neem contact op met uw (huis)arts of uw diëtist als blijkt dat u toch elke week verder afvalt.

Recepten

Hieronder vindt u twee eiwitrijke recepten.

Milkshake (levert per glas ± 200 kcal en 7.5 gram eiwit)

- 150 ml volle melk
- 50 gram (room)ijs
- Op smaak maken met: fijngemalen fruit, vruchtenmoes, vanillesuiker, limonadesiroop, cacao of oploskoffie.

Vruchtenkwark drank (levert per glas ± 250 kcal en 12 gram eiwit)

- 75 gram vruchten, bijvoorbeeld aardbeien of banaan
 - 50 gram volle kwark
 - 150 ml volle melk
 - (eventueel) 2 eetlepels ongeklopte slagroom
- Pureer het fruit en vermeng vervolgens alle ingrediënten door elkaar.

Natriumbeperking

Zout is samengesteld uit de stoffen Natrium en Chloor. Hiervan is Natrium het werkzame stofje dat invloed heeft op de bloeddruk en het vasthouden van vocht. Een natriumbepert dieet kan om verschillende redenen worden geadviseerd; bij een verminderde nierfunctie, een hoge bloeddruk, oedeem (= vochtophoping), hartfalen, wegens bepaalde medicatie. Bij een vochtbeperking hoort vaak een natriumbepert dieet

Natriumbepert dieet:

Bij een natriumbepert dieet is het de bedoeling dat de voeding niet meer dan 6 gram zout = 2400 mg natrium, bevat. Natrium zit in gewoon keukenzout, maar komt ook in veel voedingsmiddelen voor, omdat het als smaakmaker wordt toegevoegd. Om deze reden moet u ook extra op natriumrijke producten letten. Welke dat zijn leest u hierna.

De inname van natrium kan beperkt worden door:

- Geen zout toe te voegen bij de bereiding van de maaltijden. Probeer eens andere smaakmakers, zoals (verse) kruiden en specerijen (zie bijlage 2). Wilt u toch zout gebruiken dan is het goed om inzicht te hebben hoeveel zout u gebruikt. Dit kan door zout in uw voeding te berekenen. Vraag om de brochure (822) hier over.
- De volgende soorten zout bevatten ook natrium, deze kunt u daarom het beste vermijden: zeezout, selderijzout, knoflookzout, mineraalzout van Zonnatura, of andere kruidenmengsels met zout.
- Vervangende producten als "Low Salt " of "Jozo bewust" (producten waar een deel van het natrium vervangen is door kalium en/of magnesium) bevatten minder natrium. In beperkte hoeveelheden kunnen deze producten worden toegepast. Overleg met uw diëtist over de mate van gebruik van deze producten.
- 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 kunt gebruiken.
- Smaakmakers als ketjap (ook de zoete soort), soeparoma (Maggi, Aromat), sambal, bouillon(blokjes) en kruidenmengsels, zoals kipkruiden of 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, Ketjap Manis natriumarm (AH), Aromat smaakverfijner natriumarm (Knorr) en verschillende soorten natriumarme bouillon (Natram/Damhert).
- Kant-en-klare producten en maaltijden kunnen aantrekkelijke alternatieven zijn voor als u snel vermoeid bent. Vaak bevatten deze maaltijden veel natrium, u kunt ze daarom beter niet gebruiken. 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.
- Vermijd sterk gezouten producten zoals gerookte en gezouten vlees(waren),gerookte en gezouten vis, worstsoorten en ham. Daarnaast zijn gewone kaas, chips en snacks rijk aan natrium.
- Voedingsmiddelen die geen (voor)bewerking hebben ondergaan, zoals vers fruit en verse groente, bevatten weinig 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.

- Bij maaltijdverzorgers die de maaltijd bij u aan huis brengen zijn complete maaltijden zonder zout te bestellen.

Brood met minder zout

Brood bevat zout, dit is ongeveer 160 mg per snee. U kunt dit in principe gewoon gebruiken. Tegenwoordig bestaat er ook brood waaraan wat minder zout is toegevoegd. De meeste mensen waarderen de smaak van dit brood goed, natriumbeperkt brood kan de zoutinname verminderen of het gebruik van een wat zouter (natriumrijker) product compenseren.

- Voorbeelden van natriumbeperkt brood zijn: Becelbrood (100 mg Na) (bij Albert Heijn).

Smeersels voor op brood en bak- en braadproducten

Er zijn verschillende soorten margarines 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 plantenmargarine, Bebo Dieet, Bebo plantenmargarine, Bertolli ongezoeten en Wajang margarine.

Zoet broodbeleg

Belegsoorten als jam, appelstroop, honing, hagelslag, suiker en fruithagel leveren bijna geen natrium, maar ook weinig eiwit en daarom beperkt toepasbaar in dit dieet.

Hartig broodbeleg

Hartig broodbeleg wordt over het algemeen beschouwd als een goede eiwitbron. Wel moet u hierbij letten op de hoeveelheid natrium, hartige producten zijn namelijk rijk aan natrium.

Kaassoorten zoals rookkaas, roquefort en oude en belegen kazen bevatten veel zout en kunnen beter vermeden worden.

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 100 mg en natriumarme kaas bevat slechts 10-30 mg natrium.
- Voorbeelden van licht gezouten kaas zijn: Milner, AH minder zout, Maaslander, Maasdammer, Leerdammer, Hollandse gatenkaas, Meerlander, Kernhemmer, Emmentaler en Gruyere.
- Geschikte soorten kaas die weinig natrium bevatten zijn: Natriumarme kaas, Natria kaas en Altena kaas
- 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.

Vleeswaren zijn een goede bron van eiwit en goed in dit dieet te gebruiken.

- Vermijd zoveel mogelijk de sterk gezouten vleeswaren zoals worstsoorten, rookvlees, rauwe ham, bacon en andere gezouten speksoorten, salami en cornedbeef te vermijden.
- De volgende soorten vleeswaren bevatten minder natrium: fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbief, tong en natriumarme filet américain.
- Zelfgebraden vleessoorten en gehakt zonder zout en met kruiden en specerijen naar keuze zijn een goed alternatief.

Eieren leveren veel eiwit en bevatten van nature 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)

Andere belegsoorten:

- Pindakaas is eigenlijk ook een hartig broodbeleg dat wat eiwit bevat. De meeste soorten bevatten veel zout. Albert Heijn eigen merk heeft wel een natriumarme pindakaas.
- Sandwichspread bevat veel natrium en wordt afgeraden in het natriumarme dieet.

Soep

U heeft het advies gekregen een eiwitverrijkt en natriumbeperkt dieet te volgen. Soep voldoet hier vaak niet aan; het bevat relatief weinig eiwit, en is over het algemeen rijk aan natrium. Daarbij zorgt soep voor een verzadigd gevoel zodat u geen trek meer heeft om andere dingen te eten die wel veel eiwit bevatten. Om deze redenen is soep als maaltijd of als tussendoortje in uw geval een minder goede keuze. 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. Ook is het belangrijk de soep eiwitrijk te maken.

Tips om eiwitrijke en 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.
- Om uw soep rijk aan eiwit te maken, kunt u gebruik maken van peulvruchten, vlees of vis.

Groenten

Voeg geen zout toe bij de bereiding van groenten en salades.

Wilt u zelf snel de maaltijd bereiden: diepvriesgroenten zonder toevoeging zijn natriumarm. Aan diepvriesgroenten "à la crème" is roomsaus toegevoegd en zijn daardoor niet natriumarm.

In één eetlepel kant en klare slasaus of dressing zit gemiddeld al 0,25 mg toegevoegd zout. Beter is het om zelf een dressing te maken.

Vlees en vis

Vlees en vis leveren een ruime hoeveelheid eiwit. Probeer daarom veel vlees en/of vis te gebruiken bij elke (warme) maaltijd. Let daarbij wel op het soort vis of vlees dat u gebruikt. Per soort kan het natriumgehalte behoorlijk verschillen.

- Vleessoorten die rijk zijn aan natrium zijn: rookworst en ander gerookt vlees, zout vlees en snacks, zoals de frikadel en kroket.

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, gerookte zalm, bakkeljauw/stokvis) 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. Eén eetlepel sojasaus bevat al 800 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).

Jus

Kant-en-klare juspoeders waar alleen water aan toegevoegd hoeft te worden, bevatten veel natrium. Om natriumarme jus te verkrijgen kunt u het sap 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.

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 uit eten gaat, is het verstandig om van te voren na te vragen of er rekening gehouden kan worden met uw natriumbeperving. 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 een 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. Het natriumbeperkte dieet mag maximaal 6 gram zout of 2400 mg natrium bevatten.

Meer informatie?

Wanneer u onvoldoende informatie kunt verkrijgen uit deze brochure en/of nog vragen heeft, kunt u zich wenden tot uw diëtist.

Voor vragen of opmerkingen

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.

Het Voedingscentrum

Het voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Boek: “Eten met plezier”

Informatie over dieet en recepten voor nierpatiënten.

Auteur: Anke Spijker en Trijntje Kok

Dit boek is voor nierpatiënten gratis te bestellen bij de Nierstichting.

En verder

Op het internet zijn een aantal goede websites te vinden met natriumarme recepten.

B.v.:

<http://www.smakelijketenzonderzout.nl/>

<http://www.zoutbeperkt.nl/>

Bijlage 1: Keuzetabel voor het natriumbepaalde 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 Zeeuws meisje, Blue Band
Natriumarm bak- en braadproduct: Becel, Bertolli	
Natriumarme margarine: Becel margarine	Margarine met (>0.01g) natrium, zoals Blue Band en Bona

Beleg

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Kaas: <ul style="list-style-type: none"> Natriumarme kaas, Natria kaas (verkrijgbaar bij de kaasboer), Altena kaas (AH XL) Milner minder zout, -AH minder zout Licht gezouten kaas: Maaslander, Maasdammer, Leerdammer, Hollandse gatenkaas, Meerlander, Kernhemmer, Emmentaler, Gruyère. 	Kaas: <ul style="list-style-type: none"> Rookkaas Roquefort Goudse 48+ kaas: jong, jong belegen, extra belegen, oud
Zoet beleg: <ul style="list-style-type: none"> Jam Natriumarme pindakaas (AH eigen merk) (Appel)stroop Honing Hagelslag Fruit Chocoladepasta 	Zoet beleg: <ul style="list-style-type: none"> Sandwichspread Gewone pindakaas
Vleeswaren: <ul style="list-style-type: none"> Fricandeau Lever (gekookt) Kalkoen-/kipfilet Rollade Rosbief Tong 	Vleeswaren: <ul style="list-style-type: none"> 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 Verstegen. (Zie ook het natriumarm assortiment op Verstegen.nl.)	Zout: keukenzout, zeezout, selderijzout, knoflookzout, mineraalzout van Zonnatura, halvazout
Verse kruiden en specerijen (zie bijlage 2)	Strooi of vloeibare aroma
Ketjap Manis natriumarm (AH)	Ketjap Manis
Aromat smaakverfijner natriumarm (Knorr)	Maggi
Natriumarme bouillon (Natram)	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-klare 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: <ul style="list-style-type: none"> Vers vlees, zonder voorbereiding 	<ul style="list-style-type: none"> Gerookt vlees Worstsoorten (braadworst, rookworst) Zoutvlees
Vis: <ul style="list-style-type: none"> Verse vis, zonder voorbereiding Rauwe onbewerkte haring 	<ul style="list-style-type: none"> 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	Diepvriesgroenten à la crème
Augurken en zilverui Na ⁻ (Kesbeke)	Groenten uit blik of pot

Instant maaltijden/meel

Goede keuze	Minder goede tot slechte keuze
Aardappelpuree vers of Na ⁻ (Knorr)	Aardappelpuree uit zakje
Paneermeel Na ⁻ zelfgemaakt van natriumarm brood.	Paneermeel standaard
Pannenkoekenmeel Na ⁻ Kabouter (Koopmans)	Pannenkoekenmeel standaard

De bovenstaande artikelen zijn verkrijgbaar bij:

AH:	Albert Heijn
Altena:	Albert Heijn
Becel:	Elke plaatselijke supermarkt
Bonduelle:	Elke plaatselijke supermarkt
Damhert:	Verschillende supermarkten
Kesbeke Na ⁻ :	AH, Jumbo
Knorr Na ⁻ :	Plus, AH, C1000, Jumbo Supermarkt
Natram:	www.dieetook.nl
Natria:	De kaasboer
Orgran:	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.

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
- Fruitsalades

Dille

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

Dragon

- Visgerechten, kip, eigerechten
- Saus
- Sla

Kervel (lijkt op peterselie)

- Sla, komkommer
- Kalfsvlees, vis
- Kervelsoep

Lavas (ook wel maggiplant)

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

Rozemarijn

- Lamsvlees, varkensvlees
- Gebakken aardappelen
- Sauzen en soepen

Tijm (pikant)

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

Salie

- Ui, bonen, gebakken aardappelen
- Gehakt en vis

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

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.