

Natriumbeperkt dieet



Meander Medisch Centrum
Afdeling Diëtetiek

O locatie Amersfoort Elisabeth
telefoonnummer:

O locatie Amersfoort Lichtenberg
telefoonnummer:

O locatie Baarn
telefoonnummer:

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor : _____

Datum : _____

Diëtist : _____

Telefoonnummer : _____

Specialist : _____

Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding	4
Natriumbeperkt dieet	4
Hoe ziet een natriumbeperkt dieet eruit?	5
Variatiemogelijkheden	6
Adviezen bij bereiding van de maaltijden	11
Broodmaaltijd	12
Warme maaltijd	12

Inleiding

Het mineraal natrium komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Het is een bestanddeel van keukenzout: 1 gram zout bevat 400 mg natrium.

Natrium speelt een belangrijke rol bij de vochthuishouding in het lichaam.

Een Nederlander krijgt gemiddeld 9 gram zout binnen (3600 mg natrium), terwijl het lichaam aan 1-3 gram zout (400-1200 mg natrium) per dag voldoende heeft.

Een natriumbeperkt dieet wordt onder andere gegeven aan mensen, bij wie het evenwicht tussen opname en uitscheiding van natrium is verstoord. Dit veroorzaakt óf verhoogde bloeddruk (hypertensie) óf er wordt teveel vocht in het lichaam vastgehouden (oedeem) óf het hart wordt overbelast. Men zal dan minder zout moeten gebruiken om het evenwicht te herstellen.

Een beperking van de natriuminname is eveneens belangrijk, omdat dit de werking van de medicijnen ondersteunt. Zo kan bijvoorbeeld met dezelfde hoeveelheid medicijnen de bloeddruk beter ingesteld worden of is zelfs minder medicatie nodig om de bloeddruk te normaliseren.

Natriumbeperkt dieet

Uw voeding moet minder natrium, dus minder zout, bevatten. Dit houdt in:

- geen zout toevoegen aan gerechten of voedingsmiddelen
- producten die veel natrium bevatten, zoals kant-en-klare maaltijden, vermijden
- het gebruik van producten bestemd voor het natriumbeperkt dieet is toegestaan. Deze producten zijn natriumarm. Het woord 'natriumarm' staat dan ook op de verpakking vermeld.

Hoe ziet een matig natriumbeperkt dieet eruit?

Brood	: gewoon
Margarine e.d.	: ongezouten
Beleg	: licht gezouten
Melkproducten	: gewoon
Warme maaltijd	: geheel zonder zout bereid
Tussendoortjes	: ongezouten

Variatiemogelijkheden

Aan te raden	Af te raden
<p>Brood Alle soorten brood, beschuit, knäckebröd, crackers, ontbijtkoek, krentenbrood, muesli.</p>	<p>Ragoutbroodje, saucijzenbroodje, worstenbroodje, cornflakes.</p>
<p>Margarine Ongezouten (dieet)halvarine, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten roomboter.</p>	<p>Gezouten (dieet)halvarine, gezouten (dieet)margarine, gezouten roomboter, kruidenboter.</p>
<p>Kaas Natriumarme kaas, kaas met minder zout, natriumarme smeerkaas, kwark, cottage cheese of Hüttenkäse.</p>	<p>Gewoon gezouten kaas, buitenlandse kaassoorten.</p>
<p>Vleeswaren Ongezouten of licht gezouten vleeswaren (bijv. fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rosbief), koud vlees zonder zout bereid.</p>	<p>Gewoon gezouten vleeswaren, gerookte vleeswaren.</p>
<p>Ei Zonder zout. Maximaal 3 stuks per week.</p>	<p>Kant-en-klare eiersalade.</p>

Aan te raden	Af te raden
<p>Zoet beleg Fruit, jam, honing, appelstroop, vruchtenhagel, chocoladehagelslag, chocoladepasta.</p>	
<p>Overig broodbeleg Rauwkost, natriumarm gistextract. Met mate: pindakaas .</p>	<p>Sandwichspread, kant-en-klare salades, gistextract (bijv. Marmite).</p>
<p>Melkproducten Melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark, drinkyoghurt, chocolademelk, pap, koffiemelk.</p>	
<p>Soepen Zonder zout bereid. Natriumarme bouillon.</p>	<p>Soep met zout, soep uit blik, pot of pakje, bouillon van een gewoon blokje of poeder.</p>
<p>Vlees Zonder zout bereid. Alle soorten vers vlees en wild.</p>	<p>Kant-en-klare vleesproducten, zoals rookworst, verse worst, hamburger, slavinken, rundervinken, saucijzen, gehaktbal, gekruid gehakt, gemarineerd vlees, gepaneerd vlees, vlees uit blik, pot of vacuümverpakking.</p>

Aan te raden	Af te raden
<p>Vis Zonder zout bereid. Alle soorten verse vis, ongepaneerde vis uit de diepvries. Met mate: schaal- en schelpdieren.</p>	<p>Zure of gezouten vis, (bijvoorbeeld haring), gestoomde of gerookte vis (bijvoorbeeld makreel, bokking en zalm), vis uit blik of pot, gepaneerde vis, kant-en-klaar gebakken vis.</p>
<p>Gevogelte Zonder zout bereid. Alle soorten vers gevogelte.</p>	<p>Kant-en-klare gevogelte-producten, zoals kipburger en kipnuggets.</p>
<p>Vleesvervanging Zonder zout bereid. Tahoe, tempé, gedroogde peulvruchten, kwark, natriumarme kaas of kaas met minder zout, ei.</p>	<p>Kant-en-klare vegetarische burgers/gehaktmix, sojabrokjes, peulvruchten uit blik/pot, gewone kaas of kant-en-klare kaasproducten.</p>
<p>Vet en olie Olie, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten boter, ongezouten bak-en braadproduct.</p>	<p>Gezouten (dieet)margarine, gezouten boter, gezouten bak-en braadproduct.</p>

Aan te raden	Af te raden
<p>Jus/saus</p> <p>Zonder zout bereid. Jus bereid met ongezouten magarine en eventueel natriumarme juspoeder. Saus bereid met melk of natriumarme bouillon en eventueel ongezouten margarine. Natriumarme ketjap.</p>	<p>Jus met zout, kant-en-klare saus, saus uit een pakje, mixen voor sauzen, mayonaise of slasaus, ketchup, gewone ketjap.</p>
<p>Aardappelen en vervanging</p> <p>Zonder zout bereid. Aardappelen, macaroni, spaghetti, rijst, mie/mihoen, gedroogde peulvruchten, diepvriespatat.</p>	<p>Kant-en-klare aardappelproducten (bijv. rösti, aardappelkroketten), kant-en-klare pasta/rijst/nasi/bamigerechten, peulvruchten uit blik/pot.</p>
<p>Groente</p> <p>Zonder zout bereid. Verse groente, diepvriesgroente, natriumarme zuurkool.</p>	<p>Diepvriesgroente à la crème, zuurkool, gezouten bonen, groente uit pot/blik, mixed pickles, piccalilly, zoetzure groente, augurk, zilveruitjes.</p>
<p>Fruit</p> <p>Alle soorten vers fruit, fruit uit diepvries, fruit uit pot/blik, gedroogd fruit.</p>	

Aan te raden	Af te raden
<p>Zoete versnaperingen</p> <p>Kauwgom, pepermint, spekje, waterijs, zuurtje, rozijnen, dadels, gedroogde vijgen, gedroogde abrikozen. Met mate: chocolade, room/consumptie-ijs, koek, biscuit, gebak.</p>	<p>Alle soorten zoute en zoete drop.</p>
<p>Hartige versnaperingen</p> <p>Popcorn zonder zout, ongezouten noten/pinda's, natriumarme kaas, kaas met minder zout, ongezouten vleeswaar, licht gezouten vleeswaar, natriumarme chips, geroosterde zonnebloempitten, studentenhaver, toastjes met natriumarm beleg, rauwkost, patat frites zonder zout, zelf bereid huzarenslaatje zonder zout.</p>	<p>Borrelnootjes, chips, gezouten noten/pinda's, olijven, zoetzuur, zoutjes, huzarenslaatje, saucijzenbroodje, pizza. Kant-en-klare bittergarnituur zoals bitterballen, bamischijf, kroket, frikandel, e.d.</p>
<p>Dranken</p> <p>Water, mineraalwater met minder dan 50 mg natrium (Na) per liter: zie etiket. Thee, koffie, vruchtensap, limonade, frisdrank, natriumarme bouillon. Met mate: alcoholische dranken.</p>	<p>Mineraalwater met meer dan 50 mg natrium (Na) per liter. Tomatensap, groentesap, bouillon.</p>

Aan te raden	Af te raden
<p>Smaakmakers Azijn, cacao, citroensap, gember, suiker, knoflook, kruidenbultje, mosterdpoeder mosterdzaad, djahé, djinten, ketoembar, laos, sereh, sesamzaad, maanzaad, pijnboompitten, specerijen. Verse, gedroogde of diepgevroren tuinkruiden. Natriumarme varianten van de hiernaast vermelde smaakmakers. Dieetzout: alleen in overleg met de diëtist.</p>	<p>Aromat, barbecuekruiden, cajunkruiden, bouillon blokjes/poeder, gehaktkruiden, jus poeder/blokjes, ketjap, kruidenboter (mix), kruidenzout, maggi, sambal, soeparoma, tacokruiden, tabasco, tomatenpuree, vleeskruiden, worcestersaus, zeezout, aromazout, knoflookzout, selderijzout, uienzout.</p>

Adviezen bij de bereiding van de maaltijden

Kies de bereidingswijze die de natuurlijke smaak van het eten het beste uit doet komen. Gebruik geen zout.

Voorbeelden:

- gebruik bij het koken weinig water, dan blijft de smaak van het voedingsmiddel beter behouden
- gebakken of geroosterde gerechten geven meer smaak dan gekookte of gestoofde gerechten
- het gebruik van tuinkruiden verrijkt de smaak van een gerecht; verse kruiden smaken sterker dan gedroogde of diepgevroren kruiden
- smaakmakers staan genoemd bovenaan deze pagina.

Broodmaaltijd

Natriumarme kaas, kaas met minder zout, ongezouten vleeswaren of licht gezouten vleeswaren kunt u smakelijker maken door de kaas/vleeswaar te beleggen met:

- plakjes tomaat, komkommer, radijs, paprika
- sla
- natriumarme augurk
- fijngesneden gemberbolletjes
- tuinkers of bieslook
- rauwe of gebakken ui

Warme maaltijd (geheel zonder zout bereiden)

Soep

Bij het trekken van bouillon is een ruim gebruik van groente en kruiden aan te raden. Vlees of zelf gekruid gehakt kunnen in de soep verwerkt worden.

Voorbeelden:

- tomatensoep met gebakken ui, laurier en peper
- groentesoep met veel verse soepgroenten en selderij (even bakken of smoren in ongezouten margarine)
- kerriesoep met gefruite uitjes (let op: de kerriesmaak overheerst snel)
- preisoep van gesmoorde prei, met kruidnagel en nootmuskaat
- erwtensoep met prei, winterwortel en knolselderij; afmaken met peper
- bruine bonensoep met ui, paprika, tomaat en selderij.

Vlees, vis en vleesvervangers

Gebakken of gebraden vlees wordt smakelijker wanneer u knoflook, een uitje, tomaat of champignons meebakt. Als u vlees stooft, kunt u laurier, kruidnagel en/of foelie toevoegen. Ook een scheutje wijn of azijn geeft smaak. U kunt het vlees inwrijven met natriumarme mosterd.

Grilleren of roosteren op de barbecue geeft vlees een aparte smaak. Van tevoren kunt u het vlees marinieren in olie, azijn of wijn en kruiden. Kip kunt u in een Römertopf bereiden met verse groente en kruiden, bijvoorbeeld ui, wortel, peterselie, majoraan, foelie en specerijen.

Gebakken vis heeft meer smaak dan gekookte. Bij pocheren zijn citroen en verse kruiden (dille, salie) aan te raden.

Tahoe en tempé zijn van zichzelf bijna smaakloos. U kunt het op smaak brengen door de plakken te marinieren in:

- 3 eetlepels natriumarme ketjap, 1 eetlepel azijn en peper
- 3 eetlepels citroensap, 1 eetlepel natriumarme ketjap, een mespunt sambal en een mespunt djinten (=komijn).

Jus en saus

U kunt jus en saus op smaak maken met kruiden en specerijen, teentje knoflook, een gesnipperd uitje, stukjes paprika of gesmoorde champignons.

Pindasaus:

- meng natriumarme pindakaas met citroensap en natriumarme ketjap en eventueel natriumarme sambal en ui.
- voeg al roerend kokend water toe tot de gewenste dikte.

Groente

U kunt de natuurlijke smaak van groente het best behouden door de verse groente kort te koken in weinig water. U kunt de groente op smaak brengen met (verse) kruiden en specerijen.

Voorbeelden:

- rode kool met azijn, appel, suiker, kruidnagel, nootmuskaat en laurierblad

- bietjes met ui, azijn en peper
- spinazie met ei
- doperwten en/of wortelen met verse peterselie
- tuinbonen of sperziebonen met bonenkruid
- witte kool met kerrie en natriumarme sambal of nootmuskaat
- bloemkool met een sausje van natriumarme kaas met paprikapoeder of cayennepeper
- bloemkool met peterselie of nootmuskaat
- stampot rauwe andijvie, postelein of raapsteeltjes
- natriumarme zuurkool met ananas
- groene kool gesmoord met gesnipperde ui en kerriepoeder
- salade van gemengde sla en rauwkost, met een dressing van olie/azijn/kruiden/peper of een sausje gemaakt van yoghurt en kruiden.

Aardappelen

U kunt aardappelen op diverse manieren smakelijk bereiden:

- koken in weinig water
- koken in de schil (voor het koken de aardappelen schoonboenen)
- bakken bijvoorbeeld met ui, met kerriepoeder of paprikapoeder, rozemarijnnaaldjes, karwijzaadjes of tijm
- de aardappel inpakken in aluminiumfolie en dan koken of poffen in de oven, opdienen met een toef crème fraîche en tuinkruiden (bijvoorbeeld bieslook).
- aardappelpuree mengen met gefruite ui.

Suggesties voor een bijgerecht

- rauwkost
- appelmoes
- vruchtencompote
- rabarber
- stoofpeertjes

Kruidenmixen

Kant-en-klare kruidenmixen bestaan veelal voor een groot deel uit zout. Kruidenmixen zijn gemakkelijk zelf te maken. Meng de kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten pot. Voorbeelden van zelf te maken kruidenmixen zijn:

- Algemene mix:
 - 1 eetlepel paprikapoeder
 - 1 theelepel gemalen peper
 - 1 theelepel uienpoeder
 - 1 theelepel knoflookpoeder
 - 1 theelepel mosterdpoeder
 - 1 theelepel nootmuskaat
 - 1 theelepel gemalen ketoembar
- Italiaanse mix:
 - 1 theelepel oregano
 - ½ theelepel knoflookpoeder
 - ½ theelepel uienpoeder
 - ½ theelepel gedroogde peterselie
 - ¼ theelepel gedroogde basilicum
- Indiase kruidenmix:
 - 1 theelepel gemalen kardemon
 - 1 theelepel gemalen djinten
 - 1 theelepel kerriepoeder
 - ½ theelepel kaneel
 - ½ theelepel gemalen ketoembar
 - ¼ theelepel nootmuskaat
 - ¼ theelepel gemalen kruidnagel

- Kruidige pepermix:

3 eetlepels gemalen peper

1 theelepel gemalen tijm

1 theelepel paprikapoeder

½ theelepel knoflookpoeder

½ theelepel uienpoeder

- Mexicaanse mix

1 theelepel chilipoeder

1 theelepel djinten

½ theelepel paprikapoeder

½ theelepel fijngestampte gedroogde pepertjes

¼ theelepel knoflookpoeder

¼ theelepel uienpoeder