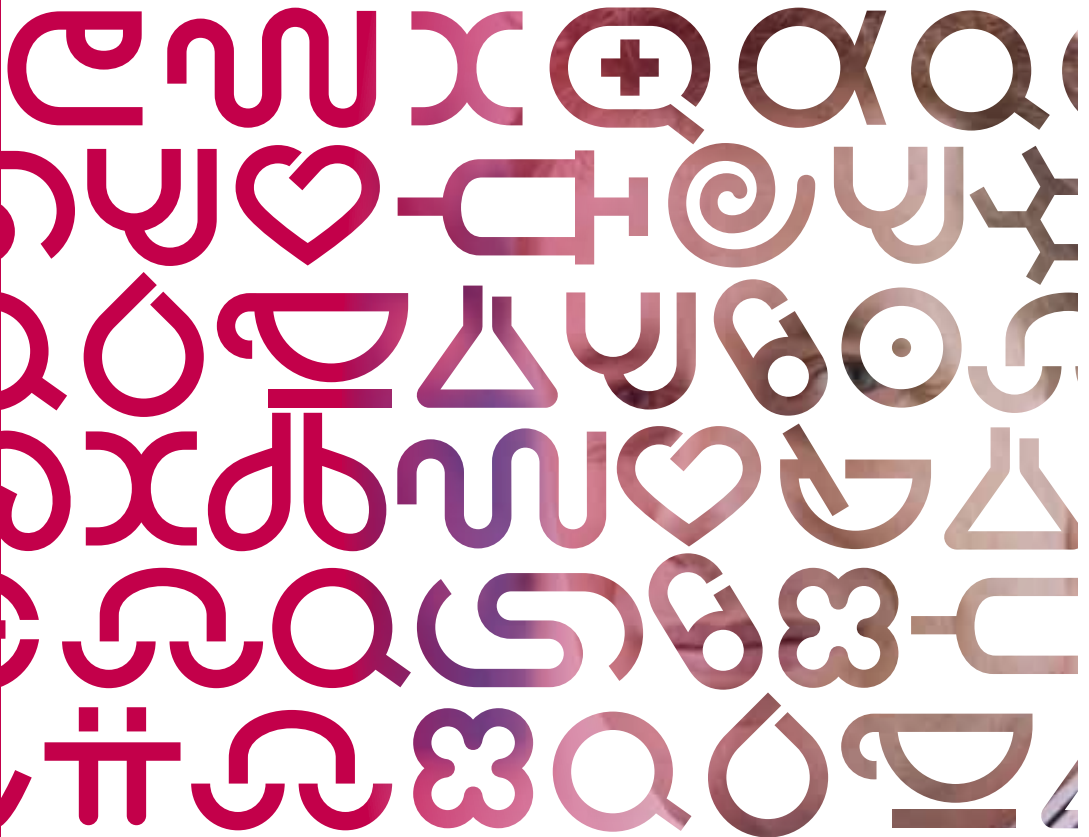


DIËTETIEK

# Natriumbeperkt dieet

ADVIES



# Natriumbeperkt dieet

Uw arts heeft u geadviseerd minder zout te gebruiken; hij of zij bedoelt daarmee dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Natrium is een onderdeel van keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride. Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. Aardappelen, vlees en groenten bevatten natrium, ook als u ze kookt zonder zout. Zoutloos bestaat dus niet! Een natriumbeperkt dieet kan nodig zijn bij verhoogde bloeddruk, bij vocht vasthouden (oedeem), bij hart- en vaatziekten, nierziekten of bij zwangerschap. Een natriumbeperkte voeding is even wennen. U moet als het ware de zoute smaak afwennen. Dit lukt het makkelijkst door consequent geen zout te gebruiken! U kunt uw eten op smaak brengen met kruiden en specerijen. In deze folder vindt hiervoor u tips en adviezen.

## Specerijen, tuinkruiden en smaakmakers

Met specerijen maakt u het eten pittiger. Specerijen zijn bijvoorbeeld: peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, cayennepeper, chilipoeder, kaneel, laurier en mosterdpoeder. U koopt ze in potjes of navulzakjes, onder andere bij de supermarkt. Tuinkruiden kunt u vers, gedroogd of in de diepvries kopen. Maar u kunt ze ook zelf kweken in uw tuin, op het balkon of in de vensterbank. Tuinkerszaad of -plantjes zijn onder andere te koop bij

een tuincentrum. Bij uw groenteman kunt u ook meerdere verse tuinkruiden kopen, zoals selderij, peterselie, bieslook en tijm. Vele tuinkruiden zijn ook in gedroogde vorm te koop.



Let op: kruidenmengsels (bijvoorbeeld gehakt- en kipkruiden) bestaan voor ruim de helft uit zout. Lees goed de samenstelling op de verpakking.

Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop. Op de verpakking staat dan vermeld: 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd zout'. Voorbeelden zijn de natriumarme kruidenmengsels van de firma Verstegen. Zij hebben een blauw deksel en een blauw opschrift 'zonder toegevoegd zout'. Deze kruidenmengsels vindt u in de supermarkt, in het schap tussen de gewone kruiden. Overige smaakmakers, zoals bouillonblokjes, bouillonpoeders, maggi, aroma, mosterd, ketchup, sambal, enzovoorts bevatten erg veel zout. Al deze producten zijn ook in natriumbepaalde vorm te koop. U vindt ze in de 'dieethoek' van iedere grote supermarkt.

## Zeezout, mineralenzout, dieetzout

Zeezout bevat net zoveel natrium als het gewone keuzenzout! Dit geldt ook voor selderijzout, knoflookzout, uienzout enzovoorts. Mineralenzout en halvazout bevatten de helft minder natrium dan het gewone zout. In het dieetzout is het natrium vervangen door kaliumzout. In een natriumbepaald dieet is kaliumzout toegestaan.

Bij nierziekten kan kalium echter een probleem zijn. Overleg in dat geval met uw arts of diëtist.



Opmerking: niet alleen dieetzout bevat kaliumzout; ook in veel natriumarme producten worden kaliumzouten verwerkt. Wanneer u lijdt aan een nierziekte, overleg dan met uw arts of diëtist of u deze producten kunt gebruiken

## Tips voor bereiding warme maaltijd

### Soep:

Als basis kunt u uitgaan van een pakje natriumarme soep, bouillon van natriumarme bouillonkorrels/tabletten of een zelfgetrokken bouillon van vlees, kip, beenderen, kruiden en/of groenten. U kunt aan de soep toevoegen: verse groenten, vlees, kip, vis, gehaktballetjes zonder zout, vermicelli, rijst, macaroni, kruiden (vers of gedroogd). Soep met een uitkomende smaak wordt vaak het meest gewaardeerd: uiensoep, goulashsoep, kerriesoep, tomatensoep, groentesoep met veel verse groenten, enzovoorts.

### Vlees en jus

Vlees kunt u bakken, braden, stoven of grillen. Ook kunt u het bereiden in een magnetron of in aluminiumfolie in de oven.

Met kruiden en specerijen kunt u de smaak ophalen. Aan kant-en-klaar-vlees is altijd zout toegevoegd, zoals bijvoorbeeld aan hamburgers, slavinken, roomschnitzels, cordon bleu en gehakt met toevoegingen. Sommige slagers maken zelf natriumarme worstsoorten of hebben natriumarme soorten op voorraad (Nistria, Slegers). U kunt de slager ook vragen een rollade alleen te kruiden en niet te zouten. Gebruik voor de bereiding van het vlees ongezouten margarine of ongezouten (vloeibaar) bak- & braadvet. Pakjes jus- en sauspoeder bevatten veel zout en zijn dus af te raden. U kunt de jus wel op smaak maken met:

- een gesnipperd uitje,
- een teentje knoflook,
- tomaat of natriumarme tomatenpuree,
- kruiden of specerijen,
- stukjes rode of groene paprika,
- champignons,
- een scheutje wijn,
- een eetlepel crème fraîche of
- natriumarme juspoeder.

U kunt de jus bijbinden met maïzena, aardappelmeel of bloem. Tip: van stoofvlees krijgt u lekkere jus; als u hier meer van maakt, heeft u wat achter de hand voor dagen dat het vlees minder smakelijke jus geeft.

## Vis

Vis kunt u zowel vers als uit de diepvries kopen. Gepaneerde diepvriesvis (vissticks, zeeschnitzel en dergelijke) bevat echter zout. Ook vis ingelegd in het zuur, gestoomde of gerookte vis en visconserven bevatten zout. Schaal- en schelpdieren bevatten van nature meer zout dan verse vis. Vis kunt u bakken, stoven, pocheren, grillen of in

folie in de oven bereiden. Als smaakmakers kunt u gebruiken: citroen, witte wijn, peper, groene kruiden (zoals peterselie, dille, basilicum en kervel).

## Groenten

Verse groenten bevatten van nature slechts een kleine hoeveelheid natrium; u kunt ze dus prima gebruiken. Bedenk dat de smaak beter behouden blijft bij een kortere kooktijd in weinig water. Veel groenten zijn ook goed rauw te eten; hierbij mist u het zout veel minder. Dit geldt bijvoorbeeld voor sla, tomaat, komkommer, wortel, bleekselderij, venkel, paprika, radijs en rettich.

Diepvriesgroenten kunt u ook gebruiken, mits de fabrikant ze nog niet op smaak gebracht heeft; dan is namelijk ook zout toegevoegd. Er zijn natriumarme groenten in blik te koop. U vindt ze in de 'dieethoek' van grote supermarkten. Op het etiket staat vermeld: 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd keukenzout'. Wilt u zuurkool eten, gebruik dan geen 'gewone' zuurkool. Deze bevat veel zout. Bij het afspoelen van zuurkool onder de kraan gaat wel wat zout verloren, maar er blijft toch nog veel natrium in de zuurkool achter. Koop bij voorkeur natriumarme zuurkool in blik of pot.

## Aardappelen, rijst, deegwaren

- Aardappelen bevatten evenals groenten van nature slechts een kleine hoeveelheid natrium. U kunt de aardappelen koken, bakken, frituren of tot puree verwerken. Gebakken aardappelen worden extra lekker door het meebakken van:
  - een gesnipperd uitje,
  - ringen prei,
  - kerrie, paprikapoeder of

- rozemarijnaaldjes.

Aardappelpuree kunt u op smaak maken met peper, nootmuskaat en (verse) groene tuinkruiden. Een aardappel die u in de schil kookt, behoudt meer smaak dan een gekookte geschilde aardappel. Voor het maken van aardappelpuree kunt u ook gebruik maken van de instant puree poeders. Uiteraard geen zout toevoegen. Voorgebakken patates frites uit de diepvries zijn natriumarm, maar aan diepvries aardappelkoekjes, aardappelkroketten, aardappeldriekantjes, rösti en dergelijke is zout toegevoegd. Zilvervliesrijst en volkorenmacaroni of -spaghetti hebben van zichzelf meer smaak dan de gewone soorten. Koken in natriumarme bouillon (van korrels of blokjes) geeft een betere smaak.

### **Nagerechten**

Deze bevatten over het algemeen weinig natrium. U kunt kiezen uit: vla, pudding, pap, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, ijs of fruit (vers of uit blik).

### **Kant-en-klaar-maaltijden / éénpansgerechten**

Het assortiment kant-en-klaar-maaltijden groeit gestaag, zowel uit de diepvries als vers uit het koelvak bij de supermarkt of de slager. Al deze maaltijden hebben gemeen dat ze met (veel) zout zijn bereid en dus niet passen in een natriumbeperkte voeding. U kunt natuurlijk wel zelf een éénpansgerecht maken met verse en/of natriumarme producten. Als u over een diepvries beschikt, kunt u een ruimere portie maken en een gedeelte invriezen (bijvoorbeeld nasi, bami, macaroni of goulash).

Opwarmen gaat erg makkelijk en snel in een magnetron, maar kan ook in een gewone oven of in een pan op het fornuis.

### **Natriumbeperkt eten: altijd 'twee potjes' koken?**

Als één persoon in een gezin natriumarm moet eten hoeft dat beslist niet te betekenen dat er twee maaltijden gekookt moeten worden. Enkele tips:

- Alles koken zonder toevoeging van zout. De gezinsleden die wel zout mogen, kunnen dit op hun bord over hun eten strooien.
- Als met name ongezouten vlees en jus problemen opleveren, kunt u in een kleinere braadpan voor meerdere dagen vlees zonder zout klaar maken. Voor de rest van het gezin kunt u dan gewoon gezouten vlees bereiden.
- Als u enkele aardappels in aluminiumfolie wikkelt, kunt u deze samen met de overige gezouten aardappels gaar koken. De aardappels in folie nemen geen zout op. Dit gaat ook goed met vaste groenten, zoals bloemkool, worteltjes en boontjes.
- In een magnetron kunt u snel een éénpersoonsportie aardappelen (eventueel in de schil) en groenten gaar maken. Door de kortere kooktijd blijft de smaak bovendien beter behouden.

## Eten buitenshuis

Steeds meer restaurants houden rekening met de dieetwensen van hun gasten. Zo blijkt het vaak mogelijk een natriumarme maaltijd te bestellen. U kunt ook zelf het natriumgehalte van uw maaltijd in de gaten houden door de juiste keus uit de menukaart:

- Neem liever een grapefruit- of meloencocktail of een rauwkostschoteltje als voorgerecht in plaats van een kop gezouten soep.
- Vlees of vis worden vaak pas na uw bestelling klaargemaakt. U kunt dus vragen dit zonder zout te bereiden. Vraag er in plaats van een sausje een stukje ongezouten boter bij.
- Rauwkost bevat minder natrium dan gekookte groenten.
- Patates frites worden zonder zout gebakken; vraag van tevoren of ze er geen zout over strooien.
- De meeste toetjes bevatten weinig natrium: kies dus iets lekkers uit!

## Broodmaaltijden

Het is niet nodig dat u natriumarm brood eet. Ook het beleg (kaas en vleeswaren) kunt u normaal gezouten eten. Wees wel zuinig met de sterk gezouten vleeswaren, zoals bijvoorbeeld rookvlees, bacon en ontbijtspek.

- Bij de broodmaaltijden kunt u echter ook op het zout letten door beleg te kiezen met minder natrium, zoals:
  - kaas met 25% of 33% minder zout,
  - Emmenthaler of Gruyèrekaas,
  - pindakaas,
  - sandwichspread,

- fruit, bijvoorbeeld aardbeien, appel, peer en banaan,
- groenten, bijvoorbeeld tomaat, komkommer, radijs, sterkers en rettich.

## Tot slot

Hebt u nog vragen? Dan kunt u de afdeling Diëtetiek bellen. Tel. 088 - 320 78 00.



### **St Antonius Ziekenhuis**

Telefoon 088 - 320 30 00  
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl  
www.antoniusziekenhuis.nl

### **Spoeisende Hulp**

088 - 320 33 00

### **Diëtetik**

088 - 320 78 00

### **Locaties St Antonius Ziekenhuis**

#### **Nieuwegein**

Koekoekslaan 1

#### **Utrecht Oudenrijn**

Van Heuven Goedhartlaan 1

#### **Utrecht Overvecht**

Paranadreef 2

#### **Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)**

Van Lawick van Pabstlaan 12

De Meern

#### **Utrecht Vleuterweide**

Utrechtse Heuvelrug 130-132

Vleuten

#### **Houten**

Hollandsspoor 5

## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave  
van Patiëntenvoorlichting



ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS