

Hartfalen en diabetes mellitus dieet

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

U heeft een natriumbepert dieet. In deze aanvullende dieetinformatie wordt verdere uitleg over het natriumbepert dieet gegeven.

U volgt ook dieetadviezen voor suikerziekte (diabetes mellitus). De alvleesklier (pancreas) maakt dan geen of onvoldoende insuline aan. Insuline zorgt ervoor dat het glucosegehalte in het bloed (= bloedglucose) op peil blijft. Bij een tekort aan insuline zijn de bloedglucose waarden te hoog. Een dieet is nodig om de bloedglucosewaarden aanvaardbaar te houden, eventueel in combinatie met medicatie.

Deze informatie is bedoeld om u beter inzicht te geven in uw dieet. Er worden een aantal algemene leefregels besproken die bij uw dieet van toepassing zijn. Daarnaast krijgt u praktische tips voor de bereiding van maaltijden. Per productgroep bespreken wij welke voedingsmiddelen passen binnen uw dieetadvies en welke u beter kunt vermijden. Uw diëtist begeleidt u bij het volgen van uw natriumbepert dieet bij diabetes mellitus.

Algemene leefregels

Voor iedereen, ook mensen zonder hartfalen, geldt het advies om niet meer dan 6 gram zout (= 2400 mg natrium) per dag te gebruiken. Voor het natriumbepert dieet bij hartfalen geldt hetzelfde advies.

Onderstaande leefregels helpen u om het natriumbepert dieet goed uit te kunnen voeren:

- Voeg zelf geen zout of zoutbevattende smaakmakers toe aan voedingsmiddelen of bij de bereiding van maaltijden.
- Vermijd het gebruik van voedingsmiddelen die veel natrium bevatten. Bekijk hiervoor het hoofdstuk 'Natriumbeperte adviezen per productgroep'.
- Spreid het gebruik van natrium over de dag uit. Dit voorkomt pieken van inname van natrium. Als u in 1 keer teveel natrium neemt, ontstaat een snelle bloeddrukstijging. Dit is een extra belasting voor uw hart.
- U kunt gewoon* brood gebruiken, maar besmeer dit met ongezouten (dieet)margarine of (dieet) halvarine.
- Beleg uw brood niet meer dan 3 keer per dag met gewone* kaas of gewone* niet té zoute vleeswaren.
- Gebruik niet meer dan 3 glazen/schaaltjes melk(producten) per dag. Dit komt overeen met ongeveer 600-650 ml. Voor een goede voeding is het niet nodig om meer melkproducten te gebruiken.

*onder de term **gewoon** wordt verstaan: **mét zout**.

De basis van de voeding voor iemand met hartfalen en diabetes is een gewone goede voeding, zoals voor iedereen geldt:

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over. Volg de geadviseerde verdeling van maaltijden en koolhydraten over de dag.
- Zorg voor variatie, zowel in de broodmaaltijden als in de warme maaltijd.
- Gebruik 2 stuks fruit en 250 gram (= 5 opscheplepels) groenten per dag.
- Gebruik voldoende vocht, maar houdt rekening met uw vochtbeperking als de arts u deze heeft voorgeschreven. Meestal zal dit uitkomen op 1500 ml per dag.
- Beperk producten die rijk zijn aan verzadigd vet en cholesterol, zoals besproken in het voorgaande hoofdstuk.
- Let op uw lichaamsgewicht. Wanneer u te zwaar bent, is het moeilijker om de diabetes goed te regelen.
- Wees matig met alcoholhoudende dranken. De voordelen wegen niet op tegen de nadelen. Daarom adviseren wij om geen alcohol te drinken. In ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Dit geldt voor zowel vrouwen als mannen. Veel alcohol gebruiken is schadelijk voor de gezondheid.

Alcohol heeft een bloedglucoseverlagend effect. Dit effect treedt eerder op als u alcohol drinkt op een lege maag. Het is raadzaam een koolhydraatbevattend voedingsmiddel (zoals een cracker/toastje) erbij te eten.

Koolhydraten en suiker

Glucose behoort tot de koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor alle soorten suikers en zetmeel in de voeding. Koolhydraten zijn belangrijke leveranciers van energie voor het lichaam. De spijsvertering zet ze om in glucose (suikers). Vervolgens komt de glucose in de bloedbaan terecht.

Glucose is de brandstof voor ons lichaam en wordt gebruikt voor alle activiteiten. Bijvoorbeeld om te kunnen ademen, denken en bewegen. Het bloed vervoert glucose door het lichaam en zorgt ervoor dat elke lichaamscel van glucose wordt voorzien.

De belangrijkste koolhydraatbronnen zijn:

- zetmeel: in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten;
- natuurlijke suikers: in fruit, melk en melkproducten;
- suiker: in koek, snoep, gebak, chocolade, jam en ander zoet beleg, vla, pudding, drinkyoghurt, ijs, vruchtenlimonade, frisdrank en uit de suikerpot.

Aandacht voor alle soorten koolhydraten in de voeding is belangrijk. Ze verhogen allemaal de bloedglucosewaarde.

Er geldt een aantal algemene dieetadviezen:

- Eet en drink zoveel mogelijk koolhydraten over de dag.

- Gebruik geen grote hoeveelheden koolhydraten per keer. Hiermee voorkomt u dat de bloedglucosewaarde na het eetmoment teveel stijgt.
- Sla geen maaltijden over en eet regelmatig. De voorkeur gaat uit naar het gebruik van drie hoofdmaaltijden en eventueel tussendoortjes (bijvoorbeeld een stukje fruit, een paar biscuitjes of een schaaltje yoghurt).

Let op:

Er zijn uitzonderingen. Onder andere voor mensen die 4x per dag insuline gebruiken of mensen met een insulinepomp. Overleg hierover met uw diëtist.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen van plantaardige producten. Deze zijn onmisbaar voor een goede werking van de darmen en een goede stoelgang. Vezelrijke producten bevatten weliswaar koolhydraten, maar laten de bloedglucosewaarde minder snel stijgen dan producten met minder voedingsvezels. Voorbeelden van producten die rijk zijn aan voedingsvezels zijn plantaardige producten zoals:

- groenten;
- fruit;
- rauwkost;
- volkoren producten (bijvoorbeeld volkorenbrood);
- peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, kapucijners, linzen).

Zoetstoffen

Er zijn verschillende soorten zoetstoffen verkrijgbaar. Deze zijn in 2 groepen in te delen:

- zoetstoffen die geen energie leveren (en geen koolhydraten): saccharine, cyclamaten, aspartaam, sucralose, nevelle en stevia. Deze zoetstoffen zijn verwerkt in suikervrije (light) frisdranken en zoetjes;
- zoetstoffen die energie leveren (en koolhydraten): sorbitol, maltitol, xylitol en tagatose. Deze zoetstoffen zijn verwerkt in suikervrij koek, gebak, snoep en broodbeleg (bijvoorbeeld suikervrije jam).

Sommige zoetstoffen kunnen diarree en winderigheid veroorzaken.

U mag niet teveel zoetstof gebruiken. Daarom is er voor elke zoetstof een aanvaardbare dagelijkse hoeveelheid opgesteld. Indien u veel gebruik maakt van zoetstoffen, dan vertelt uw diëtist u meer over de aanbevolen hoeveelheden.

Het gebruik van suikervrije producten (bijvoorbeeld suikervrij gebak, snoep, koek en broodbeleg) wordt afgeraden. De suiker in deze producten is vervangen door zoetstof.

De overige koolhydraten (bijvoorbeeld zetmeel) komen nog wel voor in deze producten. Daarnaast bevatten deze producten veel verzadigde (= verkeerde) vetten.

Soms wordt suiker vervangen door fructose. Dit is een natuurlijke suiker die wel koolhydraten bevat. Het heeft dus geen zin deze suikervervanger te gebruiken om koolhydraten te vermijden.

Dieetproducten

Op de verpakking van producten staan specifieke aanduidingen over het natrium- of zoutgehalte. Hieronder is aangegeven welke aanduidingen voor kunnen komen en wat de betekenis daarvan is:

Verminderd natrium-/zoutgehalte

Dit betekent dat het product tenminste 33% minder natrium bevat dan het gebruikelijke product. Dit wil niet zeggen dat het product weinig natrium bevat, alleen maar dat het minder is.

(zeer) Laag natrium-/zoutgehalte

Dit betekent dat het product minder dan 40 mg natrium per 100 gram/ml product bevat. Let bij deze producten op de hoeveelheid die u gebruikt. Dit kan wel eens veel meer zijn dan 100 gram/ml. Hierdoor kan de hoeveelheid natrium die u binnenkrijgt toch nog aardig op lopen.

Natriumarm of zoutarm

Dit betekent dat het product minder dan 120 mg natrium per 100 gram/ml product bevat. Ook hier geldt het advies om te letten op de hoeveelheid die u gebruikt.

Geen zout toegevoegd, ongezoeten, bereid zonder zout, gefabriceerd zonder zout, zonder toegevoegd zout, zonder toevoeging van zout

Dit betekent dat er geen natriumzouten aan het product zijn toegevoegd. Het is bij deze producten wel aan te raden om te controleren of er geen andere natriumrijke ingrediënten (zoals bouillonpoeder) zijn toegevoegd.

U kunt in principe deze producten (met mate) gebruiken bij uw natriumbepert dieet. Als bij u het kaliumgehalte in het bloed verhoogd is, zijn deze producten niet geschikt voor u. Bij deze producten namelijk wordt vaak veel kalium toegevoegd als vervanger voor het natrium. U kunt samen met uw diëtist bekijken of het gebruik van deze producten in uw situatie mogelijk is.

Daarnaast heeft kalium ongeveer net zo'n zoute smaak als natrium. U went dus niet aan een mindere zoute smaak als u dit product gebruikt. Dit kan het volgen van het natriumbepert dieet moeilijker maken.

Ook kunnen er op de verpakking van een product specifieke aanduidingen staan over het koolhydraat- of suikergehalte. Voorbeelden hiervan zijn:

Light

De aanduiding light kan zowel over het suiker- als over het vetgehalte van het product gaan. Het geeft aan dat de hoeveelheid suiker of vet tenminste 33% minder is dan in het gebruikelijke product. Als er minder suiker in het product zit, wil dit niet zeggen dat het product weinig koolhydraten bevat, maar alleen dat het minder is. Als er minder vet in het product verwerkt is, kan het juist meer suikers bevatten (als vervanging voor het vet) en de hoeveelheid koolhydraten is dan meer dan in het gebruikelijke product.

Geen suiker toegevoegd, zonder toegevoegd suiker, zonder toevoeging van suiker

Dit wil niet zeggen dat het product geen of weinig koolhydraten bevat. Er kunnen in het product nog wel (veel) natuurlijke suikers aanwezig zijn.

Gezoet met...

Als op het etiket staat dat het product is 'gezoet met ', is er in plaats van suiker zoetstof aan het product toegevoegd.

Natriumbeperkte adviezen per productgroep, rekening houdend met het dieet bij diabetes mellitus

In dit hoofdstuk geven wij per productgroep aan welke voedingsmiddelen passen binnen het natriumbepert dieet bij diabetes mellitus. Ook staat er welke voedingsmiddelen u beter kunt vermijden omdat ze veel natrium bevatten.

Broodmaaltijd

Brood

U kunt kiezen uit alle soorten brood, beschuit, crackers, matzes, knäckebröd en ontbijtkoek.

Vermijd: croissantjes en 'hartige' broodsoorten: zoals kaas-uienbrood, saucijzenbroodje, worstenbroodje, pizzabroodje.

Vervangingslijst bij het diabetesdieet:

1 snee volkoren brood (ongeveer 15 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:

- 1 snee bruin brood
- 1 snee wit brood
- 1 snee volkoren krentenbrood
- 1 snee donker of 1½ snee licht roggebrood
- 1 stuk Turks/Marokkaans brood (van 30 gram)
- ½ wit of bruin broodje
- ½ krentenbol
- ½ pistolet
- 3 sneetjes stokbrood (1½ cm = 1 sneetje)
- ½ croissant
- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 (volkoren) knäckebröd
- 2 cream crackers
- 1 matze, extra groot
- 2-3 rijstwafels
- 1 plak ontbijtkoek, met of zonder vulling
- 1 schaalpje pap zonder suiker, eventueel met zoetstof
- 1 schaalpje yoghurt met 1 eetlepel muesli

Margarine, halvarine en roomboter

U kunt kiezen uit ongezoeten (dieet)margarine of eventueel ongezoeten roomboter. Besmeer het

brood dik met deze margarine of roomboter.

Vermijd: alle gezouten soorten margarine, halvarine of roomboter.

Beleg

Kaas en vleeswaren bevatten een ruime hoeveelheid natrium. Gebruik niet meer dan 3 boterhambeleggingen 'gewone'* kaas of niet te zoute vleeswaren.

Mon Chou, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas en Maaslanderkaas bevatten naar verhouding minder natrium.

Kies bij voorkeur voor de niet te vette soorten beleg. Neem bijvoorbeeld liever 20+ of 30+ kaas en magere vleeswaren. Voorbeelden hiervan zijn: achterham, schouderham, casselerrib, fricandeau, kip- of kalkoenfilet, kip-, kalfs- of runderrollade, rosbief.

U kunt ook af en toe een ei of ei-gerecht nemen (bij voorkeur niet meer dan 3 eieren per week).

Vermijd:

- meer dan 3 x 'gewone'* vleeswaar, kaas, Turkse schapenkaas, vis, hartige kwarkmengsels, sandwich- en groentespread, marmite, salades/slaatjes.
- extra kaas en vleeswaar als tussendoortje, in de vorm van stukjes worst of blokjes kaas.
- erg zoute vleeswaren, zoals rauwe ham en rookvlees.

*Onder de term 'gewoon' / 'gewone' wordt verstaan: **mét zout** .

Wilt u meer dan deze 3 x 'gewone' hartig beleg per dag gebruiken, neem dan natriumarm beleg. Voorbeelden hiervan zijn natriumarme kaas, kwark zonder zout, natriumarme/ongezouten vleeswaren (verpakt of zelf zonder zout bereid). Braad bijvoorbeeld gehaktballen zonder zout, laat ze afkoelen en snijd ze in plakjes. Zo maakt u uw eigen natriumarme vleeswaren.

Daarnaast kunt u gebruik maken van:

Zoet beleg: alle soorten zoet beleg. Zoet beleg bevat wel koolhydraten; dus bespreek met de diëtist hoe u dit in uw diabetesdieet kunt inpassen.

Diversen: pindakaas, natriumarme gistextract/marmite, ongezouten tahin en ongezouten, notenpasta's.

Fruit: zoals appel, banaan, aardbeien.

Groenten: zoals tomaat, komkommer, wortel, radijs, rettich.

Vermijd:

- gezouten notenpasta's, zoals tahin.
- gezouten sojapasta (miso).

Melk en melkproducten

Kies bij voorkeur voor halfvolle en magere melk en melkproducten in plaats van voor volle varianten. Dus liever halfvolle (chocolade)melk, karnemelk, halfvolle- of dieetkoffiemelk, magere yoghurt, magere

pap, magere vla, magere pudding, magere kwark, hangop, yoghurtranken. Wees matig met het gebruik van consumptie- en roomijs en roomsoorten zoals slagroom, zure room en crème fraîche.

Vermijd: pudding gemaakt van kant-en-klare puddingpoeders waarbij de melk, yoghurt of kwark niet verwarmd hoeft te worden.

Vervangingslijst bij het diabetesdieet:

1 glas van 150 ml melk (ongeveer 6 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:

- 1 glas karnemelk
- 1 glas suikervrije yoghurtdrink
- 1 glas sojamelk (naturel)
- 1 schaaltje kwark zonder toevoegingen
- 1 schaaltje yoghurt zonder toevoegingen
- 1 schaaltje hangop

1 schaaltje van 150 ml vanillevla (ongeveer 20-25 gram koolhydraten), kunt u vervangen door:

- 1 schaaltje pap, eventueel met 1 theelepel suiker
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt
- 1 schaaltje vruchtenkwark
- 1 schaaltje pudding zonder extra toevoegingen
- 1 schaaltje kwark of yoghurt zonder suiker met 1 portie fruit erdoor, zelf bereid
- 1 schaaltje kwark of yoghurt zonder suiker met 2 beschuiten erdoor, zelf bereid
- 1 schaaltje kwark of yoghurt zonder suiker met 2 eetlepels muesli erdoor, zelf bereid
- 1 schaaltje melk of kwark of yoghurt zonder suiker met 4 eetlepels Brinta, Bambix of cornflakes erdoor, zelf bereid
- 2 bolletjes roomijs / consumptie ijs
- 1 glas halfvolle chocolademelk
- 1 portie fruit, zie hoofdstuk Fruit

Fruit

Alle soorten fruit zijn toegestaan: vers, blik, diepvries, gekonfijt of gedroogd. Ook alle vruchtensappen mag u gebruiken. Houdt hierbij wel rekening met uw diabetesdieet.

Vervangingslijst bij het diabetesdieet:

Een portie fruit (ongeveer 15 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:

- 7 abrikozen (vers)
- 1 appel
- ½ - 1 klein (125 g) schaaltje appelmoes
- ½ banaan

- 1 klein schaaltje druiven (circa 100 gram)
- 1 grapefruit
- 2 kiwi ' s
- 2 eetlepels krenten/ rozijnen
- 2 – 3 mandarijnen
- ½ mango
- 2 schijven meloen (circa 250 gram)
- 2 nectarines
- 1 peer
- 1 grote perzik
- 3 pruimen
- 1 schijf (100 gram) verse ananas
- 1 sinaasappel
- 1 schaaltje kersen, frambozen, bramen, aardbeien
- 1 kleine portie (75 g) tutti-frutti of gedroogd fruit

Warme maaltijd

Bereidingswijzen

De bereiding van uw warme maaltijd kunt u op verschillende manieren veranderen: u kunt bestaande recepten aanpassen door andere ingrediënten te gebruiken en u kunt gebruik maken van verschillende bereidingsmethoden.

Roerbakken

Roerbakken is het omscheppend bakken en gaar maken van kleingesneden ingrediënten. Dit gebeurt in wat olie in een wadjan, wok of een braadpan met een kleine bodem. Verhit de olie in de pan op een hoog vuur. Voeg de kleingesneden ingrediënten toe en bak ze al omscheppend naar smaak bruin en gaar.

Geschikt om te roerbakken zijn: stukjes kipfilet, reepjes mals varkens- en rundvlees, blokjes vis, tahoe en tempeh. U kunt deze producten combineren met kleingesneden groente, gekookte mie, gare rijst of gare blokjes aardappel.

Magnetron

Voor het bereiden zonder zout is de magnetron heel geschikt. Toevoegen van zout of vocht is niet of nauwelijks nodig.

Bereiden in aluminiumfolie

Wanneer u voor meer personen kookt, kunt u de groente en de aardappelen voor het dieet in aluminiumfolie wikkelen. Kook het met de rest mee. Gerechten verpakt in aluminiumfolie behouden hun geur en smaak. Ze blijven lekker sappig en nemen geen zout op uit het kookvocht.

Bereiding in de braadzak

Een braadzak is gemaakt van kunststof die tegen een oventemperatuur van ongeveer 200°C bestand is. In een braadzak bereidt u grote stukken vlees, vis of kip zonder zout in de oven of magnetron.

Pas op met het kopen van producten waar al een braadzak omheen zit. Deze zijn vaak al met zout en kruiden op smaak gebracht.

Grillen

Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid. Hierdoor verliest het gerecht weinig smaak en vocht. U hoeft dus geen zout te gebruiken. Geschikt voor grillen zijn de meeste vlees-, kip- en vissoorten. Vlees dat lang moet stoven is niet geschikt.

Kruiden, specerijen en smaakstoffen

Alle verse, gedroogde en diepvrieskruiden, gemengde specerijen, kruiden zonder zout en het kruidenbultje kunnen zonder problemen gebruikt worden. Samengestelde kruiden zoals gehakt-, kip- en rundvleeskruiden bevatten meestal veel natrium.

Gerechten kunnen ook op smaak gemaakt worden met natriumarme smaakmakers zoals dieetzout, natriumarme sambal oelek, natriumarme of ongezoeten tomatenpuree, natriumarme tomatenketchup, natriumarme mosterd, zelfbereide chutney zonder zout, natriumarme aroma, natriumarm gistextract, natriumarme ketjap.

Let op:

deze producten kunnen veel kalium bevatten doordat kalium als vervanger voor het natrium is toegevoegd. Indien u een verhoogd kaliumgehalte in het bloed heeft, zijn deze producten niet geschikt voor u.

Vermijd:

- keukenzout, zeezout, mineraalzout, steenzout, ve-tsin, zuiveringszout, knoflookzout, selderijzout, uienzout en andere groentezouten, zout met minder natrium zoals Jozo Bewust.
- tomatenpuree, -ketchup, zongedroogde tomaten, mosterd, gistextract, alle soorten ketjap of sojasaus, alle soorten sambal, tabasco, worcestershiresaus.
- alle kant-en-klare sauzen en chutneys.
- alle kruidenmixen met zout, bijvoorbeeld groentemix, groentesmoor, mix voor macaroni, et cetera.
- alle gezouten kruidenmengsels zoals vleeskruiden, viskruiden, kipkruiden.
- gewone aroma 's.
- kappertjes, zilveruitjes, augurken .

Soep

U kunt bouillon of soep zonder zout bereiden, natriumarme soep uit blik of pakje gebruiken. U kunt ook gebruik maken van natriumarme bouillonkorrels, -blokjes of natriumarme aroma.

Vermijd:

- 'gewone' soep of bouillon in blik, glas, pakje of diepvries.

- éénkops-soep of drinkbouillon zoals cup-a-soup of opkikker.
- 'gewone' bouillonkorrels, -blokjes, -tabletten.
- 'gewone' aroma of aromaat .

Tips

- trek zelf natriumarme bouillon van vlees, kip, vis of groente met foelie, lavas, laurier, peperkorrels, peterselie, selderij of een kruidenbultje.
- Gebruik als vulling bijvoorbeeld: veel verse groente, stukjes vlees, kip of vis, gehaktballetjes zonder zout, peulvruchten (zoals bruine of witte bonen, linzen of groene erwten), aardappelen, vermicelli of rijst.

Aardappelen en vervangingen

U kunt gebruiken: aardappelen en aardappelgerechten zonder zout bereid of diepvries aardappelgerechten zonder zout bereid (zoals aardappelschijfjes of patates frites), macaroni, spaghetti, (zilervlies)rijst, mie, miehoen zonder zout bereid en alle soorten verse en gedroogde erwten, bonen, kapucijners en linzen zonder zout, natriumarme peulvruchten in blik of glas.

Vermijd :

- aardappelgerechten met zout bereid, zoals rösti en aardappelkroketjes.
- kant-en-klare aardappelgerechten in blik, glas, plastic, diepvries, of vers van slager, supermarkt, catering of restaurant.
- aardappelpureepoeder of -vlokken.
- pasta- en rijstgerechten met zout bereid.
- kant-en-klare pasta- en rijstgerechten in blik, glas, plastic, diepvries of vers van slager, supermarkt,
- catering of restaurant.
- alle soorten peulvruchten met zout bereid, in blik, glas, plastic of diepvries.

Tips

- Door aardappelen in de schil te koken of te poffen, blijft de smaak goed behouden.
- Aardappelpuree kunt u smakelijker maken door bijvoorbeeld bieslook of peterselie erdoor te roeren.
- Zilervliesrijst en volkoren pasta hebben meer smaak van zichzelf.
- Kook rijst of pasta in water met een kruidenbultje.
- Bak gekookte rijst op met gesnipperde ui, knoflook, ringetjes prei en Spaanse peper.
- Voor nasi en bami zijn natriumarme ketjap en natriumarme sambal verkrijgbaar.

Vervangingslijst bij het diabetesdieet:

Als vervanging voor 2 aardappelen (100 gram = circa 16 gram koolhydraten) geldt:

- 2 aardappellepels aardappelpuree
- 1 ½ opscheplepels (volkoren) pasta/spaghetti/macaroni gekookt
- 1 ½ opscheplepel zilvervliesrijst gekookt
- 1 opscheplepel witte rijst gekookt
- 1 ½ opscheplepel mie gekookt
- 1 aardappel (50 gram) patat
- 1 snee brood of vervanging
- 1 opscheplepel bruine/witte bonen, kapucijners of linzen
- 1 kop of bord (250ml) erwten-, bruine bonen- of linzensoep

Groenten

U kunt kiezen uit alle verse groenten zonder zout bereid, gekookt of als rauwkost. Natriumarme groenten in blik, glas of plastic, gedroogde groenten zonder zout bereid, diepvriesgroenten zonder toevoegingen, natriumarme groenten uit het zoetzuur of zuur zoals natriumarme augurken, natriumarme uitjes, natriumarme atjar.

Vermijd:

- groenten met zout bereid.
- kant-en-klare gezouten groenten uit blik, glas of plastic.
- diepvriesgroenten met toevoegingen, zoals groenten 'à la crème' of 'met appeltjes'.
- groenten uit het zout, zuur of zoetzuur, zoals zuurkool, augurken en uitjes.

Tips

- Kook de groenten kort met weinig water of roerbak de groenten. De smaak van de groenten blijft dan het best behouden.
- Voor een goede voeding worden 5 opscheplepels = 250 gram groenten per dag aanbevolen.
- Breng groente op smaak met verse en gedroogde kruiden, bijvoorbeeld:
- bloemkool met peterselie of nootmuskaat
- rode kool met appel, ui, laurierblaadje, kruidnagel en kaneel
- groene kool gesmoord met gesnipperde ui en kerriepoeder
- sperziebonen met bonenkruid of nootmuskaat;
- wortelen met bieslook, kervel of peterselie

Aandachtspunten

Enkele soorten groenten bevatten meer koolhydraten dan gemiddeld, zoals:

bruine en witte bonen, kapucijners, limabonen, linzen, kidneybonen, spliterwten, doperwten, mais en schorseneren. Dit houdt in dat u waarschijnlijk minder aardappelen, rijst, pasta of brood kunt eten als u dit bij uw maaltijd eet.

Vlees, wild, gevogelte, vis, ei of vervanging

U kunt kiezen uit vlees, wild, gevogelte, vis of ei zonder zout bereid, vers of uit de diepvries. Daarnaast kunt u ook natriumarme vlees(gerechten) in blik, natriumarme vis in blik, tahoe en tempé zonder zout gebruiken. Vlees, kip en vis bevatten geen koolhydraten. Als er bij de bereiding paneermeel of een bindmiddel wordt toegevoegd of als het product al gepaneerd is, bevat het wel koolhydraten.

Kies bij voorkeur de magere vleessoorten zoals: bief flap, biefstuk, ossenhaas, rosbief, entrecote, ongekruid rundergehakt, kalfsfricandeau, kalfsoester, varkensfilet, varkensfricandeau, haaskarbonade, varkenshaas, varkensoester, hamlap, ongepaneerde varkens- of kalfsschnitzel, magere varkenslappen, lamsbil, magere lamsbout en andere soorten mager rund-, kalfs-, geiten-, schapen-, of paardenvlees.

Voorbeelden van magere soorten wild en gevogelte zijn: konijn, haas, ree, kip zonder vel en kalkoen zonder vel.

Vermijd:

- vlees en gevogelte met zout, kant-en-klaar of in blik, glas, plastic of diepvries.
- kant-en-klaar gepaneerde gerechten, alle worstsoorten, saucijzen, slavinken, rolladen, gekruid gehakt.
- shoarmavlees en alle andere soorten gekruid vlees.
- gerookte vlees- en gevogeltesoorten, zoals rookworst, gerookte kip, gerookte eendenborst.

Vis bevat van nature onverzadigde vetten, dus hiervan kunt u bijna alle soorten gebruiken, mits het zonder zout bereid is, zoals witvis, kabeljauw, tonijn, zalm, forel, tong, tilapia, schar, schelvis, zeewolf en zeebaars. Alle soorten haring bevatten echter te veel zout. Voorbeelden van vette vissoorten: gestoomde bokking, gestoomde makreel, gestoofde paling, sardines.

Vermijd:

- visgerechten met zout, kant-en-klaar of in blik, glas, plastic of diepvries.
- alle soorten haring en andere gedroogde, gezouten, gerookte en gemarineerde/gepaneerde vissoorten.
- schaal- en schelpdieren, zoals garnalen, mosselen, krab en kreeft.

Kant-en-klare **vegetarische vleesvervangers** bevatten over het algemeen erg veel natrium. Vleesvervangers in de vorm van ei, ongezouten noten, peulvruchten, tahoe en tempé zijn wel geschikt binnen het natriumbepaald dieet. Als u een vegetarisch eetpatroon volgt, kunt u contact opnemen met uw diëtist voor meer informatie.

Tips

- Voor een goede voeding is het niet nodig meer dan 100-125 gram vlees (inclusief vleeswaren) of vis per dag te gebruiken.
- Bereid het vlees bij voorkeur in een dieet bak-en-braadproduct, vloeibaar bak-en-braadproduct of olie.

- Maak het vlees eventueel op smaak met kruiden en specerijen. Door een gesnipperd uitje, een teentje knoflook, stukjes tomaat, wat Provençaalse kruiden of plakjes champignons mee te bakken, kunt u vlees en kip goed op smaak brengen.
- Marineren met (olijf)olie, azijn, een teentje knoflook, tijm, rozemarijn en vers gemalen peper is ook een methode om smaak te geven aan vlees en gevogelte.
- Gebruik 1x per week vis, bij voorkeur vette vis, zoals verse zalm of verse forel.
- Goede smaakmakers bij vis zijn: citroen, witte wijn, peper, tuinkruiden (dille, peterselie, basilicum), tomaat, knoflook, ui en prei.

Jus of saus

U kunt kiezen uit jus of saus van dieetmargarine of dieet bak-en-braad zonder zout bereid, jus gemaakt van natriumarme juskorrels, of natriumarme justabletten, natriumarme saus in pakjes, blik of fles.

Let hierbij wel op het vetgehalte van deze producten. Ongebonden jus bevat geen koolhydraten.

Vermijd:

- jus of saus met zout bereid;
- kant-en-klare gezouten jus of sauzen uit blik, glas, pakje of diepvries;
- pindasaus, zelf gemaakt van pindakaas;
- smeltjus;
- gezouten bak-en-braadproduct;
- 'gewone' mayonaise.

Tips

- Jus kunt u smakelijker maken door een uitje, champignons, stukjes paprika, tomaat, et cetera mee te bakken bij de bereiding van het vlees.
- Jus kunt u binden met wat aardappelmeel, bloem of maïzena. Deze producten bevatten geen zout.
- Ook natriumarme smaakmakers zoals natriumarme mosterd, natriumarme tomatenpuree, natriumarme ketjap kunnen de smaak van jus of saus verhogen.
- Naast kant-en-klare natriumarme sauzen kunt u ook zelf sauzen maken met natriumarme mayonaise als basis. Let echter wel op het vetgehalte van deze producten.
- U kunt ook minder vette sauzen maken door de helft van de natriumarme mayonaise te vervangen door magere yoghurt of magere kwark.

Kant-en-klaar maaltijden

U kunt kant-en-klaar maaltijden zonder zout bereid gebruiken. Deze zijn eigenlijk alleen te verkrijgen via een maaltijdservice.

Recepten

Op internet zijn lekkere recepten te vinden voor natriumbeperkte maaltijden:

- www.zoutbeperkt.nl
- www.zouttest.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl

Snoep, koek en ander lekkers

U kunt, met mate, gebruik maken van alle soorten snoep (behalve drop), chocolade, bonbons, waterijsjes, ongezouten noten en pinda's, chips zonder zout en (zelf gebakken) emping zonder zout. Houdt hierbij wel rekening met uw diabetesdieet. Veel zoete lekkernijen bevatten veel koolhydraten en kunnen daardoor uw bloedglucosewaarde flink verhogen.

Bij de bereiding van koek en gebak voegt de fabrikant of bakker zout toe. Een biscuitje, Evergreen, Sultana, kaneelbiscuitje, lange vinger, ontbijtkoek en vruchtenvlaai bevatten naar verhouding weinig natrium.

Veel van de hartige lekkernijen bevatten ook veel natrium. Van pinda's, noten of studentenhaver kunt u de ongezouten varianten kiezen.

Andere mogelijkheden ter variatie zijn: dadels, gedroogde vijgen, rozijnen, rauwkost (bleekselderij, kerstomaatjes, roosjes bloemkool, radijsjes, worteltjes, reepjes paprika), ongezouten popcorn of bijvoorbeeld een stukje natriumarme kaas met daarop een stukje fruit.

Vermijd:

- zoute biscuits, kaaskoekjes, zoute stengels en pepsels;
- kroepoek, chips en andere zoutjes;
- gezouten noten en pinda's, borrelnootjes;
- olijven;
- blokjes worst of kaas, kant-en-klare slaatjes, loempia's, bamibal, frikandel, kroket en andere snacks;
- alle soorten gebak van bladerdeeg, bijvoorbeeld appelflap en appelcarré;
- zwart-wit, zoethout, alle soorten zoete en zoute drop. Drop bevat een stof die de bloeddruk verhoogt.

Overig

Naast voedingsmiddelen zijn er ook andere producten die een aanzienlijke hoeveelheid natrium bevatten. Een belangrijk voorbeeld hiervan zijn bruistabletten. Het gaat hierbij om medicatie-bruistabletten of om vitamine- en mineralen bruistabletten. Bespreek daarom met de arts die u eventuele bruistabletten als medicatie heeft voorgeschreven of er ook andere mogelijkheden zijn. Kies bij het kopen van een vitamine- en/of mineralensupplement geen bruistablet, maar capsules, gewone tabletjes of een vloeibare variant.

Uit eten, op reis en feestjes

Als u regelmatig buitenshuis eet, vaak op reis bent of vaak naar feestjes gaat, is het noodzakelijk met uw dieet rekening te houden.

Informeer van tevoren bij het restaurant waar u gaat eten of het mogelijk is, dat er rekening wordt gehouden met uw dieet. Ook als u vaak bij familie of vrienden gaat eten, kunt u van tevoren uw gastvrouw of gastheer inlichten hoe zij rekening kunnen houden met uw dieet. Misschien kunt u hen een paar leuke suggesties voor de hapjes doen.

Luchtvaartmaatschappijen en reisorganisaties houden meestal rekening met diëten. Zodra u uw reis boekt, kunt u uw dieetbeperkingen doorgeven. Als u op eigen gelegenheid reist en u zelf voor de boodschappen en maaltijden zorgt, hebt u het volgen van uw dieetbeperkingen zelf in de hand.

Vitamine D

U heeft in Nederland 10 mcg vitamine D suppletie per dag nodig als u aan één of meerdere van de volgende criteria voldoet:

- alle kinderen tot en met 3 jaar
- alle zwangeren
- alle vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en het gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op! Voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies van 20 mcg vitamine D per dag.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen

- van maandag tot en met vrijdag
- tussen 8.00 en 17.00
- via telefoonnummer: (070) 210 2288

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



Versie: januari 2021

De meest recente versie van deze patiënteninformatie

vindt u op [http://folders.hagaziekenhuis.nl/ 1954](http://folders.hagaziekenhuis.nl/1954)

Versie: januari 2021

De meest recente versie van deze patiënteninformatie

vindt u op [http://folders.hagaziekenhuis.nl/ 1954](http://folders.hagaziekenhuis.nl/1954)

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو بشرحها لكم.

