

Voeding bij een natriumbeperking (2000-2400 mg natrium)

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te volgen. Bij een natriumbeperkt dieet is het de bedoeling dat uw voeding niet meer dan 2400 mg natrium (=6 gram zout) per dag bevat. Dit is de totale hoeveelheid natrium die u per dag met het eten en drinken mag gebruiken.

Achtergrond

Wat is natrium?

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt en onder andere de hoeveelheid vocht in het lichaam op peil houdt. Het wordt voornamelijk met de voeding opgenomen in de vorm van toegevoegd zout, ook wel keukenzout genoemd. Van nature bevatten alle voedingsmiddelen een geringe hoeveelheid natrium. Er kan dan ook nooit gesproken worden van een zoutloos dieet.

Waarom een natriumbeperkt dieet?

Natrium speelt een belangrijke rol in de waterhuishouding in ons lichaam. Een natriumbeperkt dieet kan om verschillende redenen worden geadviseerd. Bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, een hoge bloeddruk, oedeem (= vocht vast houden), hartfalen, vanwege bepaalde medicatie of vanwege een vochtbeperking.

Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit via de urine. Wanneer natrium onvoldoende wordt uitgescheiden, houdt het lichaam meer vocht vast (=oedeem). Dit kan de bloeddruk verhogen (=hypertensie). Door minder natrium in de voeding te gebruiken, dus door een natriumbeperkt dieet te volgen, zal het lichaam minder vocht vasthouden en kan de bloeddruk dalen.

Van de diëtist kunt u een overzicht van rekengetallen van natrium ontvangen.

Er zijn nog andere maatregelen die effect op de bloeddruk hebben zoals zorgen voor een goed gewicht, voldoende beweging en ontspanning nemen, vermijden van overmatig alcohol- en dropgebruik en niet (of minder) roken.

Goede voeding blijft belangrijk!

Uitgangspunt van het natriumbeperkt dieet is een goed gevarieerd voedingspatroon. Deze voeding is in feite goed voor iedereen, dus is het niet nodig om apart te koken. U kunt een zoutvaatje op tafel zetten zodat anderen eventueel zelf zout naar smaak aan de maaltijd toe kunnen voegen.

Een goede, licht natriumbeperkte voeding bevat dagelijks:

	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)	250 gram (5 opscheplepels)
Fruit	Fruit 2 stuks	Fruit 2 stuks	Fruit 2 stuks
Brood (evt zoutarm)	5-6 sneetjes	4-6 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, peulvruchten, pasta	4-5 aardappelen of opscheplepels	3-4 aardappelen of opscheplepels	3-4 aardappelen of opscheplepels
Melk(producten)	2-3 glazen/ porties	3-4 glazen/ porties	4 glazen/ porties
Ongezouten noten	25 gram	25 gram (M) 15 gram (V)	15 gram
Kaas	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)	2 plakken (40 gram)
Vlees	Per week: 500 gram	Per week: 500 gram	Per week: 500 gram
Vis	100 gram	100 gram	100 gram
Ei	2-3	2-3	2-3
Peulvruchten	2-3 opscheplepels	2-3 opscheplepels	2-3 opscheplepels
Halvarine	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje
Bak-, braad-, en frituurproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)	15 gram (1 eetlepel)
Drinken	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

In het natriumbepoort dieet is het gebruik van gewoon brood, gewoon broodbeleg (als het niet te sterk gezouten is) en gewone melkproducten toegestaan. De hele warme maaltijd moet echter zonder zout

bereid worden. Heeft u een vochtbeperking dan dient u deze aan te houden bij het advies hoeveel te drinken per dag.

Voeg geen zout toe aan de maaltijden. In het begin zult u moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. U kunt deze verandering geleidelijk invoeren (bijvoorbeeld eerst de groenten en aardappelen zonder zout bereiden, daarna het vlees met steeds minder zout bereiden) of u kunt in één keer al het zout weglaten. Sommige dieetzout soorten bevatten minder natrium zoals losalt of bewust zout. Het natrium is gedeeltelijk vervangen door mineralen als kalium. Bent u nierpatiënt of gebruikt u kaliumsparende geneesmiddelen, overleg dan met uw arts of diëtist of u dieetzout kunt gebruiken.

Wennen aan minder zout eten wordt bij het gebruik van dieetzout moeilijker.

Onderstaande producten bevatten veel natrium en zijn daarom af te raden:

- smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeders, soeparoma(maggi), sojasaus, sambal, strooiaroma (Aromat), Worcesterhiresaus, kip-, vis- of vleeskruiden, vetsin.
- groente- en kruidenmixen, mosterd, groente-en tomatensap.
- knoflookzout, Himalayazout, selderijzout, sesamzout, kruidenzout, uienzout en zeezout.
- kant en klare pakjes soep, sauzen en jus, kant en klare (diepvries)maaltijden.
- vleeswaren zoals normaal gezouten rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en worstsoorten zoals cervelaat en salami.
- kant- en klare vleesproducten (gepaneerd vlees, rookworst, gehakt, hamburgers, frikadellen en andere snacks, slavink, blinde vink).
- kant- en klare visproducten (vissticks, gepaneerde vis), gerookte vis, kant- en klare vegetarische burgers.
- kant- en klare aardappelproducten aardappel kroketjes, rösti en puree.
- snacks, zoutjes, gezouten pinda's en noten.
- gistextract (Marmite), zuurkool, zure en zoute haring, augurken en uitjes uit pot.
- aan groente uit blik of pot en bewerkte diepvriesgroente zoals spinazie à la crème en rode kool met appeltjes is zout toegevoegd. Deze zijn dus minder geschikt om te gebruiken.

Meer tips

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

Bij een te hoog gewicht moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen en dit kan de bloeddruk verhogen. Een gezonder gewicht helpt om uw bloeddruk te verlagen. Probeer uw voeding aan te passen door minder gebruik te maken van vette voedingsmiddelen, hartige snacks, suiker, snoep, koek, gebak, frisdranken en alcoholische dranken. Streef naar dagelijks een uur beweging. Meer bewegen betekent niet dat u per sé lid moet worden van een sportvereniging of een paar keer per week moet gaan joggen. Ook ramen lappen, de stoep vegen, tuinieren, de hond uit laten, traplopen, stevig wandelen, zwemmen en de fiets pakken voor een boodschap zijn goede voorbeelden om de lichaamsbeweging te verhogen.

Beperk het gebruik van drop

Indien uw bloeddruk verhoogd is, is het eten van drop af te raden. In drop komt glycyrrizine voor. Deze stof verhoogd de bloeddruk en zit in alle soorten drop. Zowel zoete, zoute, laurierdrop als Engelse drop.

Beperk het gebruik van alcohol

Alcohol heeft een bloeddrukverhogende werking. Drink daarom liever niet elke dag. Als u drinkt, beperk u dan tot 1 glas alcohol per dag. In verband met medicijngebruik is het mogelijk dat het gebruik van alcohol niet is toegestaan. Overleg hierover met uw arts.

Tips voor minder zout broodbeleg

- Minder zoute kaassoorten zijn: Emmentaler, verse geitenkaas, Gruyère, Hüttenkäse, MonChou, mascarpone, Mozzarella, Port Salut. Er bestaat dieetkaas met minder zout (meestal 25% minder zout).
- Minder zoute vleeswaren zijn: filet Américain, fricandeau, lichtgezouten ham en rollade, rosbief, smeerleverworst en paté, gekookte runderlever, lichtgezouten gebraden gehakt, tartaar, kalkoenfilet en kipfilet.
- Jam, appelstroop, hagelslag, suiker, fruit, rauwkost en groentespread.
- Overig minder zoute broodbelegsoorten: ei zonder zout, kwark (evt. vermengd met kruiden en rauwkost, jam of fruit), hummus, avocado, pindakaas, notenpasta en tahin.

Controleer bij uw keuze altijd de voedingswaarde op de verpakking. Het zoutgehalte van producten kan per fabrikant erg verschillen. Sinds 2014 wordt het zoutgehalte van producten in grammen zout vermeld. Broodbeleg past binnen het dieet als het product per 100 gram minder dan 1,8 gram zout bevat. Beleg uw boterham dun. Als u op uw gewicht moet letten kunt u beter oppassen met het gebruik van hagelslag, pindakaas en notenpasta.

Tips voor de warme maaltijd

- Soep: u kunt bouillon trekken van kruiden (maggiplant, laurier, foelie), veel verse groenten en vlees. Maak evt. gebruik van kruiden en specerijen zonder zout, een kruidenbultje of natriumarme bouillonpoeder.
- Vlees en jus: vlees kunt u bakken, braden, stoven of grillen, bereiden in de magnetron of in aluminiumfolie / braadzak in de oven. Doe dit in ongezouten (vloeibare) dieetmargarine. Met kruiden en specerijen kunt u de smaak verbeteren. Grillen of barbecueën is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip. Doordat het vlees snel wordt dichtgeschroeid gaat maar weinig vocht en smaak verloren. Jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, scheutje wijn, honing, suiker of natriumarme smaakmakers.
- Vis: kunt u bakken, stoven, pocheren, grillen of in folie in de oven bereiden.
- Groenten: verse groenten bevatten van nature slechts een kleine hoeveelheid natrium. De smaak blijft beter behouden bij een korte kooktijd en weinig kookvocht. Rauwkost heeft een

- sterker uitkomende smaak dan gekookte groente.
- Aardappelen, rijst en deegwaren: aardappelen bevatten van nature slechts weinig natrium. U kunt aardappelen koken, bakken, frituren of tot puree verwerken. Maak aardappelpuree eventueel met kleingesneden peterselie of bieslook. Aan gebakken aardappelen kunt u gebakken ui, prei of paprika toevoegen. Zilvervliesrijst, volkorenmacaroni en volkorenspaghetti hebben van zichzelf meer smaak dan de gewone soorten.

Natriumarme smaakmakers

In de grote supermarkten kunt u meestal natriumarme smaakmakers kopen die wel geschikt zijn om te gebruiken:

- natriumarme aroma en -strooiaroma, natriumarme bouillonblokjes, -korrels, -
- natriumarme juspoeder, natriumarme sojasaus, natriumarme kruidenmengsels,
- natriumarme mix voor bami/nasi.
- natriumarme mosterd, natriumarme sambal, natriumarme tomatenpuree .
- natriumarme sauspoeier, natriumarme sauzen, tafelzoetzuur zoals atjar, augurken en uitjes.

Overleg het gebruik van natriumarme smaakmakers met uw diëtist, deze kunnen kalium bevatten waardoor niet iedereen er gebruik van kan maken.

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn:

Azijn, suiker, citroensap, alle verse en gedroogde tuinkruiden, specerijen (zoals kaneel, kruidnagel, kerrie, nootmuskaat), gember, knoflook, zaden, pitten en ongezoeten noten.

Tussendoortjes die weinig zout bevatten, gebruik deze slechts met mate:

Eierkoek, lange vinger, matses, zoete rijstwafel, vruchtenkoekje, natriumarm koekje en ongezoeten noten en pinda's.

Uit eten

Steeds meer restaurants houden rekening met de dieetwensen van gasten. Neem eventueel van te voren contact op met het restaurant om te overleggen welke mogelijkheden er zijn.

Adviezen voor buitenshuis eten

In de buitenlandse keuken, zoals onder andere de Chinese en de Italiaanse keuken, wordt vaak veel zout gebruikt en veel smaakmakers die zout bevatten. Deze restaurants zijn daarom af te raden. Kies als voorgerecht voor een cocktail of salade waar geen zout aan toegevoegd is, in plaats van soep. Sommige vlees- en visgerechten worden pas na uw bestelling bereid. Vraag of men geen zout wil toevoegen. Vraag sausjes en dressing apart, zo kunt u zelf doseren. Patat wordt zonder zout gebakken, vraag of men er geen zout over wil strooien. Nagerechten bevatten over het algemeen weinig natrium, hier heeft u ruim de keus.

Verpakkingen lezen

Bij de ingrediënten op het etiket staat wat er toegevoegd is aan het product. Van de toevoeging welke als eerste wordt genoemd, zit het meeste in het product. Wordt zout als een van de eerste toevoegingen genoemd, dan is het een natriumrijk product. Ook kan er op het etiket de

voedingswaarde staan, dit is de informatie over alle voedingsstoffen die in het product aanwezig zijn. Het percentage zout of natrium geeft aan hoeveel er in zit ten opzichte van de aanbevolen hoeveelheid van 6 gram zout/2400 mg natrium. Kies van twee vergelijkbare producten het product met het minste zout. Let erop dat de informatie op het etiket vaak per 100 gram en/of per portie is.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze richtlijn zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer nodig. Bij vragen en/of onduidelijkheden over het dieet/voeding, kunt u op werkdagen 's ochtends vóór 10 uur telefonisch contact opnemen met afdeling Diëtetiek, telefoonnummer: (079) 346 25 82

Extra informatie op internet

Op de website van de Nederlandse Hartstichting en het Voedingscentrum vindt u aanvulling op deze informatie:

Hartstichting

- Hoge bloeddruk
- Koken naar hartenlust; recepten die makkelijk aangepast kunnen worden aan het
- natriumbeperkt dieet
- Eten naar hartenlust
- Kritisch kiezen en kopen
- Zoutwijzer

Voedingscentrum

- Eettabel
- Lekker eten met minder zout
- Minder zout eten

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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 يشرحها لكم.

571622122023