

## Zoutbeperkt dieet

Uw arts, verpleegkundige of diëtist geeft aan of een zoutbeperkt dieet voor u noodzakelijk is. Dit kan onder andere van belang zijn bij een verminderde hart-, nier- of leverfunctie, zodat het lichaam niet te zwaar wordt belast. Een zoutbeperking, ook wel natriumbeperving, houdt in dat u dagelijks maximaal 6 gram zout (2400 mg natrium) mag gebruiken. In deze folder leest u hoe u zich aan een zoutbeperkt dieet kan houden.

- Ongeveer 20% van het zout dat u binnen krijgt, is zout dat u zelf aan de maaltijden toevoegt.
- 80% van uw dagelijkse zoutinname komt uit de producten die u koopt.
- Bijna elk product bevat zout. Het is belangrijk om goed te letten op producten die veel zout bevatten.

### Producten die veel zout bevatten

- kant-en-klare maaltijden en (diepvries) pizza;
- kant-en-klare vleesvervangers, soepen, (snack)sauzen en aardappelproducten;
- kant-en-klare smaakmakers, zoals sojasaus, ketjap, maggi, aromaat, kruidenmixen, sausjes uit zakjes en sambal;
- bouillon en bouillonblokjes;
- bewerkte, gemarineerde, gekruide of gepaneerde vleessoorten, zoals schnitzel, gemarineerde filetlapjes, rundervink, (rook)worst en hamburgers;
- zoute vleeswaren, zoals rookvlees, rauwe ham, pekelvlees en salami;
- gerookte, gemarineerde of gepaneerde vissoorten, zoals bakkeljauw, kibbeling, gerookte paling, gerookte makreel en gerookte zalm;
- alle soorten haring en schaal- en schelpdieren, zoals krab, kreeft, garnalen en mosselen;
- zoutjes, zoals chips en gezouten noten;
- snacks, zoals een kroket, frikandel, loempia's of saucijzenbroodje;
- alle soorten kaas;
- olijven.

### Praktische tips

- Bereidt uw maaltijden zonder zout. Gebruik (verse) kruiden of specerijen zonder toegevoegd zout. Kijk voor inspiratie in een kookboek met zoutarme recepten.
- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen: onbewerkt vlees, onbewerkte kip, onbewerkte vis en verse groente of diepvriesgroente zonder toegevoegd zout.
- Hoeveel zout er in een product zit, kunt u lezen op het etiket. Let hierbij op of de hoeveelheid zout vermeld staat per portie of per 100 gram.

- Bijzondere zoutsoorten, zoals zeezout, gerookt zout, selderijzout of Himalayazout zijn **net** zo zout als keukenzout.
- Dieetzout, halvazout en mineraalzout bevatten minder natrium dan keukenzout. In plaats daarvan zit er kalium in. Heeft u een kaliumbeperking? Dan zijn deze producten niet geschikt voor u.
- Minder zout eten is wennen; het duurt een tijdje voordat u aan de smaak van minder zoute producten gewend bent.

## Overzicht zoutrijke producten

Bouillonblokjes 5,4 gram per blokje	Kant-en-klare maaltijd 4-6 gram per portie	Gerookte zalm 3,3 gram per 100 gram	Gepelde gamba 2,9 gram per 4 stuks	Kant-en-klare pastasaus 2,3 gram per portie
Rookworst 2,3 gram per portie	Haring 2,1 gram per stuk	Broodje gezond 1,9 gram per stuk	Frikandel 1,9 gram per stuk	Juspoeder 1,8 gram per eetlepel
Kant-en-klare soep 1,7 gram per kom	Kibbeling 1,6 gram per portie	Hamburger 1,6 gram per stuk	Slavink 1,5 gram per stuk	Vleesvervanger 1,4 gram per stuk
Olijven 1,3 gram per schaalpje	Ketjap 1,05 gram per eetlepel	Atjar tjampoer 1 gram per schaalpje	Groente uit pot 1 gram per portie	Borrelnoten 0,8 gram per schaalpje
Rauwe ham 0,7 gram per boterham	Mosterd 0,69 gram per eetlepel	Rookvlees 0,68 gram per boterham	Tompouce 0,5 gram per stuk	Turks brood 0,5 gram per stuk
Kaas 0,5 gram per plak	Salami 0,5 gram per boterham	Chips 0,5 gram per schaalpje	Boterham 0,4 gram per snee	Sojasaus 0,4 gram per eetlepel

## Contact

- Voor meer informatie over het dieetvoorschrift of het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.
- Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

### Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur
- via telefoonnummer: (079) 346 25 82

### Afdeling Diëtetiek Den Haag

- maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur
- 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/>

---

## 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 Państwo 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.

579815012025