



Zoutbeperkt dieet

U heeft van uw arts of diëtist het advies gekregen om minder zout te eten. In deze folder:

- Wordt uitgelegd wat zout precies is.
- Leest u wat de gevolgen kunnen zijn van te veel zout eten.
- Krijgt u tips om minder zout te eten.

Zout

Per dag krijgen we gemiddeld 9 gram zout binnen. Het algemene advies voor volwassenen is om **maximaal 6 gram zout** binnen te krijgen. Minder zout gebruiken is dus goed voor iedereen. Het vermindert het risico op hart- en vaatziekten en nierziekten.

Wat is zout?

Als we het over zout hebben, bedoelen we meestal keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl).

1 gram keukenzout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride.

Van natriumchloride heeft natrium het meeste effect op onze gezondheid.

Zeezout, Himalayazout en Keltisch zout bevatten evenveel natrium als normaal keukenzout.

Natrium is belangrijk voor:

- Het regelen van de vochtbalans in het lichaam.
- Het regelen van de bloeddruk.
- Een goede werking van spier- en zenuwcellen.

Met een gezond voedingspatroon komt zelden voor dat mensen te weinig zout binnenkrijgen.

Zout in voeding

Van al het zout dat wij binnenkrijgen zit 80% in (door fabrikanten) bewerkte producten. De overige 20% voegen wij zelf toe aan ons eten. Fabrikanten voegen zout (of natrium) toe aan producten voor de smaak, houdbaarheid of om de structuur van het product te verbeteren. We

krijgen in Nederland vooral zout binnen door het eten van kant- en klaar producten en bewerkte voeding; maar ook bijvoorbeeld uit brood, vleeswaren en kaas.

“Speciale” zouten”

Jozo bewust of Lo Salt zijn zoutmengsels waarin een deel van het natrium is vervangen door kalium en magnesium. Deze zoutmengsels zijn niet geschikt voor mensen met verminderde nierfunctie die bepaalde diuretica (plaspillen) of ontstekingsremmers gebruiken. Overleg bij twijfel met uw huisarts of diëtist.

Invloed van zout op de gezondheid

Het is dus voor (bijna) iedereen goed om minder zout te eten. Maar voor sommige mensen is het extra belangrijk om zich aan een zoutbeperkt dieet te houden. Een zoutbeperkt dieet houdt in dat er maximaal 6 gram zout via het eten en drinken gebruikt mag worden. Dit geldt voor:

- Mensen met een **hoge bloeddruk**. Het bloeddruk verhogende effect van zout is sterker bij mensen die al een hoge bloeddruk hebben.
- Mensen met **hartfalen**. Bij hartfalen pompt het hart het bloed minder goed rond. Door minder zout (natrium) en vocht te gebruiken, hoeft het hart minder hard te werken.
- Mensen met een **verminderde leverfunctie**. Bij een minder goed werkende lever is de bloedsomloop in de lever verstoord. Het bloed hoopt zich op, waardoor de bloeddruk stijgt. Ook houden mensen met leverziekten vaak vocht vast. Dit heet ook wel oedeem of ascites.
- Mensen met een **verminderde nierfunctie**. Bij minder goed werkende nieren filteren (zeven) de nieren de afvalstoffen niet goed uit het lichaam. Hierdoor houdt het lichaam ook extra natrium vast. Mensen met goed werkende nieren plassen de hoeveelheid natrium uit voeding via de urine uit. Het natrium dat in het lichaam achterblijft, houdt meer vocht vast. Dit kan leiden tot dorst, oedeem en een hoge bloeddruk.
- Mensen met **overgewicht**, hebben een hoger risico op een hoge bloeddruk. Daarom is het goed om aandacht te hebben voor het zout in voeding.

Tips om minder zout te eten:

- Voeg **geen** keukenzout of ander zout toe aan de maaltijden. Wanneer u moeite heeft met het wennen aan de smaak van minder zout, kunt u er ook voor kiezen om het stapsgewijs af te bouwen.
- Neem als basis **verse** en **onbewerkte** producten. Voeg zelf kruiden en specerijen naar wens en smaak toe. Zie tips verderop in deze folder.
- Kaas met minder zout heeft de voorkeur. Milner, Maaslander, Emmentaler 45+, Slankie Smeerkaas, Hüttenkäse, mozzarella, zuivelspread light en verse geitenkaas, zijn producten met minder zout. Of kijk op het etiket van de kaas en kies voor een kaas met minder dan 2 gram zout per 100 gram kaas.
- Vleeswaren die minder zout bevatten zijn: kipfilet, kalkoenfilet, ham (geen rauwe ham), filet americain, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau. Gebruik maximaal 2 porties vleeswaren of kaas per dag.
- Nauwelijks zout zit ook in: een gekookt ei, pindakaas, jam, appelstroop, hagelslag en honing.
- Gebruik ongezouten (dieet-)halvarine of (dieet-)margarine op het brood.
- Kies voor ongezouten noten, pelpinda's en studentenhaver
- Fruit en verse groente. **Tip**; dit kan ook als broodbeleg!

Producten waar veel zout in zit

Deze producten kunt u beter niet eten of als uitzondering eten.

- kant- en klaar maaltijden/producten
- soep (uit blik of pak/zak), bouillon, zowel blokjes als poeder
- gemarineerde, gekruide, gerookte of gepaneerde vlees- kip- of visproducten
- zure haring, zoute haring, gerookte zalm, vis uit blik, schaal- en schelpdieren (bevatten van nature veel zout)
- groenten en peulvruchten uit blik en pot en bewerkte diepvriesgroente (denk aan á la crème)
- kant-en-klare aardappelproducten, zoals aardappelpuree uit een zakje en aardappelkroketten
- (kruiden) mixen voor gerechten, zoals voor bami, nasi, macaroni, kip tandoori en chili con carne
- smaakmakers met zout, zoals ketjap (zowel zoete als zoute), sambal, ketchup, Maggi, strooiaroma (Aromat)
- kant-en-klare kruidenmixen, juspoeder, justabletten, sauzen, vetsin
- hartige snacks zoals frikadellen, kroketten, pizza's, saucijzenbroodjes, chips, zoute pinda's
- augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- tomaten- en groentesap

Kruiden en specerijen

Kruiden zijn er in verschillende vormen: vers, gedroogd of uit de diepvries.

Voorbeelden zijn: peterselie, tijm, oregano, basilicum, dille, bieslook, dragon, selderij.

Specerijen zijn vaak gedroogd. **Let op**, een mix van specerijen kan ook zout bevatten. Lees het etiket goed voordat u het koopt of gebruikt.

Voorbeelden van specerijen zijn: nootmuskaat, peper, kruidnagel, gember of djahé (gemberpoeder), foelie, kerrie, djinten (komijn), kardemom, ketoembar (koriander).

Zoutvervangers

Voor sommige producten waar veel zout in zit, zijn **andere producten met minder zout** te koop. Denk aan: bouillonblokjes, ketjap, keukenzout, Aromat.

In deze producten wordt het zout (meestal) vervangen door het mineraal **kalium**. Wij raden deze producten af. Het mineraal kalium geeft ook een zoute smaak; wanneer u dit blijft gebruiken, went uw smaak niet aan minder zout eten. Wanneer u een verminderde nierfunctie heeft, of bepaalde diuretica (plaspillen) gebruikt, zijn deze producten niet geschikt.

Drop en zoethout

Drop en zoethout bevatten zoethoutwortelextract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en wordt daarom afgeraden in het zoutbeperkt dieet. Het komt voor in:

- Alle dropsoorten, zowel in zoete, zoute drop als Engelse drop.
- Hoest- en keelpastilles zoals Pottertjes en Wybtertjes.
- Bepaalde kruidentheesoorten zoals: zoethoutthee, sterrenmix/goede nachtrustthee.
- Hoestdrank/siroop.

Etiketten lezen

Op het etiket staat hoeveel zout in het product zit. Bij levensmiddelen waaraan geen zout is toegevoegd, zoals melk, groenten, vlees en vis, mag op het etiket staan dat het zout komt van het van nature aanwezig natrium.

Wanneer zout is toegevoegd tijdens de verwerking of door toevoeging van ingrediënten die zout bevatten, dan mag deze melding niet worden gebruikt.

Claims

Soms zetten fabrikanten een claim op het etiket. Claims zijn beweringen die wettelijk zijn vastgelegd. De volgende claims (met betrekking tot zout) kunnen op het etiket staan:

- Verlaagd natrium of zout: minder dan 25% zout in vergelijking met het oorspronkelijke product.
- Natriumarm of zoutarm: minder dan 0,3 gram zout per 100 gram.
- Zeer laag natrium- of zoutgehalte: minder dan 0,1 gram zout per 100 gram.
- Natriumvrij of zoutloos: minder dan 0,0125 gram zout per 100 gram.
- Geen natrium/zout toegevoegd: Aan het product is geen natrium of zout toegevoegd. Het product bevat maximaal 0,3 gram zout per 100 gram. Let op: deze producten zijn vaak rijk aan kalium en daarom minder geschikt wanneer u ook een kaliumbeperkt dieet hebt. Let ook hier goed op het etiket.

Bron: voedingscentrum.nl/encyclopedie/zout-en-natrium.aspx

Voedingsmiddelen en natrium o.a. bij hartfalen

Per dag mag u totaal tot 2000 mg natrium gebruiken.

In de voedingsmiddelenlijst hieronder vindt u voedingsmiddelen die veel tot weinig natrium bevatten. Zo kunt u zelf berekenen hoeveel natrium u per dag gebruikt.

Voedingsmiddel	eenheid	mg natrium
Brood en broodvervangers		
beschuit natriumarm	1 stuks	0
beschuit/cracker (volkoren)	1 stuks	50
brood natriumarm	1 snee	0
croissant (uit blik)	1 stuks	200
donker roggebrood	1 stuks	250
knäckebröd	1 stuks	50
krenten/rozijnenbrood met of zonder spijs	1 snee	100
krentenbol	1 stuks	150
licht roggebrood	1 stuks	150
ontbijtkoek (volkoren)	1 plak	50
ontbijtkoek natriumarm	1 plak	0
pap gemiddeld	150 ml	100
wit/bruin/volkorenbrood	1 snee	150
worstenbroodje	75 gram	490
Graanprodukten		
cornflakes	20 gram	200
muëсли	10 gram	0
Broodbeleg		
ei zonder zout	1 stuks	100
haring, zoute of zalm, zoute	75 gram	850
haring, zure, gerookte	75 gram	600
jam	1 snee	0
kaas, 20+	1 snee	200
kaas, 25%-30% minder zout	1 snee	150

Voedingsmiddel	Eenheid	Mg natrium
kaas, 48+ jong/oud	1 snee	200
kaas, natriumarm	1 snee	0
makreel, gestoomd	40 gram	100
pindakaas	1 snee	50
rookvlees gezouten	1 snee	300
rookvlees licht gezouten	1 snee	200
vleeswaren gemiddeld	1 snee	200
vleeswaren natriumarm	1 snee	0
worstsoorten	1 snee	200
Melk/melkproducten		
melk/karnemelk/kwark	150 gram	50
pudding (instant)	150 gram	250
yoghurt/vla	150 gram	100
Soep/bouillon		
bouillon van blikjes/korrels	200 ml	600
bouillon, idem natriumarm	200 ml	0
bouillonblokje	1 stuks	750
cup a soup	200 ml	950
erwtensoep met vlees	250 ml	1000
soep met vermicelli en groenten	200 ml	650
soep uit pak of blik	200 ml	950
Vlees/vis/kip		
garnalen naturel	15 stuks	250
hamburger bereid		85
kip/kipfilet, ongezouten	100 gram	100
lekkerbekje	145 gram	750
rookworst	100 gram	700
vis, ongezouten	100 gram	100
vissticks	2 stuks	300
vlees, ongezouten	100 gram	50
Groenten		
groenten gekookt ongezouten	150 gram	50
groenten uit blik of glas	150 gram	400
tomaat	1 stuks	0
zuurkool natriumarm	150 gram	50
zuurkool, rauw	150 gram	900
Aardappelen/deegwaren/rijst		
aardappel, gekookt gezouten	100 gram	150
aardappelkroket	100 gram	300
aardappelpuree instant bereid	2 opscheplepels	250
aardappelpuree ongezouten	2 opscheplepels	50

Voedingsmiddel	Eenheid	Mg natrium
frites ongezouten	150 gram	0
krielaardappel, ongezouten	100 gram	0
macaroni gekookt ongezouten	2 opscheplepels	0
nasi goreng, koelverse maaltijd	150 gram	800
pizza met crossabodem, diepvries	300 gram	1750
rijst, gekookt ongezouten	2 opscheplepels	0
Fruit		
alle fruit	1 stuk/schaaltje	0
vruchten op siroop	1 schaalte	0
appeltaart	1 punt	100
augurk zoet/zoetzuur	25 gram	100
banketstaaf	50 gram	200
biscuit, koek, speculaas	1 stuks	50
borrelnoten	50 gram	500
brie voor 1 toastje	10 gram	50
chocolade	45 gram	50
frikandel	75 gram	825
huzarenslaatje	130 gram	300
ijs room/consumptie	100 ml	100
kroket	75 gram	450
nasibal	85 gram	660
noten, gezouten	20 gram	50
noten, ongezouten	20 gram	0
olijven blik/glas	20 gram	450
paling, gerookt voor 1 toastje	10 gram	50
zoute koekjes	10 gram	100
aroma strooi	1 gram	250
aroma strooi natriumarm	1 gram	0
aroma vloeibaar 1 theelepel	4 ml	250
aroma vloeibaar natriumarm 1 theelepel	4 ml	0
kant en klare maaltijden	500 gram	1750
kant en klare sauzen	1 sauslepel	200
ketchup	15 gram	180
ketjap, zoet, Comimex	15 gram	725
koffiemelk	1 eetlepel	0
light frisdranken	per glas	0
mayonaise	1 eetlepel	50
mayonaise natriumarm	1 eetlepel	0
mineraal (bron) water m.u.v. Vichy/Appolinaris	per glas	0
satesaus	100 gram	660
tomatenpuree 1 eetlepel	20 gram	100
tomatensap	100 ml	250
zout keuken/zeezout(½ theelepel)	1 gram	400

Wilt u meer informatie?

Op de websites hieronder vindt u nog meer informatie om minder zout te eten, tips, kookboeken en recepten.

- www.hartstichting.nl
- www.nierstichting.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl (voor mensen met hartfalen)
- www.voedingscentrum.nl.

Handige hulpmiddelen van het Voedingscentrum zijn:

- de Eettabel (nr. 806) De Eettabel bevat onder andere informatie over de hoeveelheid zout in voedingsmiddelen.
- de brochure Zoutbeperking. Voor bijvoorbeeld tips voor eten buiten de deur of waar u rekening mee kunt houden met boodschappen doen.
- App: “Kies ik gezond?”. Hiermee kunt u streepjescodes van producten scannen en zo de samenstelling te weten komen. Ook kunt u producten zoeken en vergelijken op voedingswaarde (zoals zout).

Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u vragen over het zoutbeperkt dieet? Dan kunt u die stellen aan de arts of diëtist die u het dieet heeft voorgesteld.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl