

Richtlijnen voor een natriumbeperkte voeding



U ontvangt deze informatie omdat u de inname van natrium (zout) moet beperken. In deze richtlijnen leest u waarom en hoe u dat kunt doen.

Wat is een natriumbeperking?

Natrium is een onderdeel van keukenzout en heeft een belangrijke functie in ons lichaam. Natrium reguleert onder andere de bloeddruk en de hoeveelheid vocht in het lichaam. Zout zit van nature in voedingsmiddelen, maar fabrikanten en eventueel uzelf voegen het ook aan uw eten toe. Met onze voeding krijgen we gemiddeld 9 gram zout (3.600 milligram natrium) per dag binnen.

Waarom een natriumbeperking?

Bij leverziekten, nierziekten en hart- en vaatziekten functioneren deze organen onvoldoende. Hierdoor kan het lichaam vocht vasthouden, wat erg belastend is. Als u minder natrium binnenkrijgt, houdt uw lichaam minder vocht vast, waardoor het weer beter kan functioneren. Tevens versnelt een ruime zoutinname de achteruitgang van nierziekten.

De voedingsrichtlijnen

Hoeveel zout u moet beperken, hangt af van de ernst van uw ziekte. Een lichte tot matige natriumbeperking houdt in dat u:

- de warme maaltijd zonder zout bereidt en geen zout toevoegt aan maaltijden;
- kant-en-klare producten vermijdt;
- voedingsmiddelen uit zakjes, blikken en potten (saus, soep, marinades enzovoort) vermijdt;
- maximaal vier keer per dag hartig broodbeleg gebruikt;
- ongezoeten bak- en braadproducten, margarine of halvarine gebruikt;
- natriumrijke tussendoortjes weglaat (zoutjes, chips, haring, soep, bouillon enzovoort).

Als u zich strikt aan deze richtlijnen houdt, bevat uw voeding ongeveer 5 à 6 gram zout (2000-2400 milligram natrium).

Andere soorten zout

Er zijn allerlei andere soorten zout te koop naast het normale keukenzout of tafelzout. Sommige passen in een natriumbepert dieet, andere niet.

- Zeezout bevat net zoveel natrium als het gewone keukenzout. Dit geldt ook voor onder meer selderijzout, knoflookzout en uienzout. Deze soorten zout zijn daarom niet geschikt voor een natriumbepert dieet.
- Mineraalzout en dieetzout bevatten minder natrium dan keukenzout en mag u dus gebruiken. Deze soorten zout bevatten wel meer kalium en zijn daarom minder geschikt als u ook een kaliumbeperking heeft. Een kaliumbeperking kan nodig zijn bij bijvoorbeeld nier- en/of hartproblemen.

Richtlijnen voor een natriumbeperkte voeding



Producten die veel zout bevatten

Bij de warme maaltijd

- Soepen, sauzen en bouillons; u kunt zelf soep, saus of bouillon maken met andere smaakmakers.
- Kant-en-klare producten, zoals koelversmaaltijden, maaltijden uit een zakje (spaghetteria), afhaalmaaltijden.
- Groente, vlees en vis uit pot of blik.
- Diepvriesgroente, maar alleen als de fabrikant deze op smaak heeft gebracht. Aan bijvoorbeeld spinazie à la crème en rode kool met appeltjes is zout toegevoegd.
- Vlees uit de diepvries, zoals hamburgers en kroketten.
- Vlees, vis en vleesvervangers die gekruid, gepaneerd en/of gemarineerd zijn.
- Aardappelproducten, zoals patat en aardappelschijfjes.
- Zuurkool.
- Ketjap; zowel de zoete als de zoute variant bevat zout.

Bij de broodmaaltijd

- Kaas en vleeswaren; gebruik daarom maximaal viermaal een soort beleg per dag.
- Marmite.

Tussendoor

- Zoutjes en chips; ongezouten noten en studentenhaver zijn een alternatief.
- Drop; zowel zoete als zoute drop bevat zout.
- Haring; zowel zure als zoute haring.

Producten die weinig zout bevatten

De volgende belegsoorten bevatten geen natrium:

- zoet beleg: hagelslag, chocoladepasta, jam en dergelijke;
- fruit: aardbei, schijfjes appel/peer, plakjes banaan enzovoort;
- rauwkost: radijs, tuinkers, plakjes komkommer enzovoort.

Dieetproducten

In sommige winkels zijn natriumarme dieetproducten verkrijgbaar. Deze kunt u in de supermarkt vinden in het schap bij de dieetproducten. En u kunt ernaar vragen in de slagerij.

Richtlijnen voor een natriumbeperkte voeding



Praktische tips

1. **Specerijen:** zoals peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, cayennepeper, chilipoeder, kaneel, laurier en mosterdpoeder, maken het eten pittiger. U koopt ze in potjes en/of navulzakjes, onder andere in de supermarkt.
2. **Tuinkruiden:** zoals peterselie, bieslook, tijm, basilicum en koriander, kunt u vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. U kunt bijvoorbeeld (verse) lavas/maggiplant als vervanging van de zoute smaak gebruiken, zonder zout toe te voegen. U kunt het meekoken bij aardappelen of toevoegen aan soep en andere gerechten.
3. **Smaakmakers:** zoals bouillonblokjes, bouillonpoeders, vloeibare aroma, strooiaroma, mosterd, ketjap en sambal, bevatten erg veel zout. Al deze producten zijn ook in natriumbeperkte vorm te koop. U vindt ze in de 'dieethoek' van bijna iedere grote supermarkt. Natriumarme smaakmakers bevatten wél kalium; houdt u hier rekening mee als u ook een kaliumbeperking hebt.
4. **Beleg:** De volgende belegsoorten leveren minder natrium: kaas met 25 of 33 procent minder zout, emmentaler en gruyèrekaas, pindakaas.
5. **Het etiket:** Op de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen staat vermeld hoeveel natrium (Na) er in producten zit. Door etiketten met elkaar te vergelijken kunt u uw kennis op het gebied van natrium vergroten. Soms staat er op producten vermeld dat het product 'zoutloos' is. Dit is een wettelijke claim, u kunt ervan uit gaan dat er daadwerkelijk geen zout aan deze producten is toegevoegd. Andere voorbeelden van wettelijke claims zijn: 'bereid zonder zout', 'gefabriceerd zonder zout', 'ongezouten' en 'zonder toevoeging van zout'. Houd er rekening mee dat producten met de claims als 'bevat minder zout' en 'bevat minder natrium', wel zout bevatten en veelal niet binnen het natriumbeperkte dieet passen.