

Natriumbeperkte voeding

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Wanneer is een natriumbeperkte voeding nodig?

Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in voeding voorkomt. Het is onder andere een bestanddeel van keukenzout (natriumchloride). Natrium is nodig voor het evenwicht in de vochthuishouding van het lichaam. In combinatie met kalium is natrium ook belangrijk voor het doorgeven van prikkels door de zenuwen en het samentrekken van de spieren. Meer dan 85% van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de maximale hoeveelheid van 6 gram zout per dag. Volwassen mannen eten gemiddeld 9,9 gram zout per dag en vrouwen 7,5 gram per dag. De gemiddelde natriumbehoefte ligt echter maar op 1–3 gram keukenzout (400–1200 mg per dag). Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit via de urine. Wanneer natrium onvoldoende wordt uitgescheiden, houdt het lichaam meer vocht vast. Dit verhoogt de bloeddruk en hierdoor moet het hart harder werken.

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom de arts u een natriumbeperkte voeding voorgeschreven heeft. Dit kan onder andere zijn vanwege een hoge bloeddruk, hartproblemen, een stoornis in de nierfunctie waardoor de nieren het natrium onvoldoende uitscheiden of een leverfunctiestoornis. Bij een natriumbeperkte voeding kunt u tussen de 1200–2400 mg natrium per dag (3–6 gram zout per dag) gebruiken.

Door minder natrium in de voeding te gebruiken, zal het lichaam minder vocht vasthouden en kan de bloeddruk dalen. Het hart hoeft dan minder hard te pompen. Er zijn nog andere maatregelen die effect op de bloeddruk hebben zoals zorgen voor een goed gewicht, voldoende beweging, ontspanning nemen, vermijden van overmatig alcohol- en/of dropgebruik en niet (of minder) roken. Meer informatie over een gezonde voeding en een gezond gewicht kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum onder het kopje 'Schijf van Vijf'.

Het voedingsadvies

In alle producten zit van nature zout. Een natriumvrije voeding bestaat dus niet; een natriumbeperkte (zoutarme) voeding wel. Het meeste zout komt in het eten door toevoeging bij de bereiding thuis en door de voedingsmiddelenindustrie. Onderstaand vindt u de belangrijkste adviezen om te zorgen voor een natriumbeperkte voeding.

Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van de maaltijden

In het begin zult u moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. U kunt geleidelijk aan de hoeveelheid zout verminderen (bijvoorbeeld eerst de groente en aardappelen zonder zout, daarna het vlees met steeds minder zout bereiden) of in één keer al het zout weglaten. Door kruiden en specerijen te gebruiken, kunt u het eten smakelijk maken.

Beperk het gebruik van producten die veel zout bevatten zoals;

- Smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, bouillonkorrels, soeparoma (Maggi, Aromat), juspoeder, ketjap, ketchup, sambal, Worcestershiresaus, kip- of vleeskruiden, groente- en kruidenmixen, mosterd, tomatenpuree;
- Kant-en-klare pakjes soep en saus, kant-en-klare (diepvries) maaltijden zoals lasagne en pizza; kant-en-klare vlees- en visproducten, zoals rookworst, aangemaakt gehakt, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, zoute haring, gerookte vis;
- Vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant-en-klare vleesproducten zoals aangemaakt en /of gepaneerd vlees, rookworst, gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, bami- en nasiballen, loempia, slavinken;
- Snacks, kaas, zoutjes, gistextract (Marmite), zuurkool, zure haring, augurken en uitjes uit pot;
- Knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout en zeezout. Deze soorten zout bevatten evenveel zout als 'gewoon' keukenzout.
- Aan groente in blik of pot en bewerkte diepvriesgroente zoals spinazie à la crème is zout toegevoegd. Zij zijn dus minder geschikt om te gebruiken.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

Wanneer u te zwaar bent moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. De bloeddruk wordt hierdoor extra verhoogd. Elke kilo die u afvalt, verlaagt direct de bloeddruk. Om af te vallen is het van belang anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend was. U zult minder moeten eten van producten die veel energie (uitgedrukt in kilocalorieën) leveren zoals vette voedingsmiddelen, hartige snacks, suiker, snoep, koek, gebak, frisdranken en alcoholische dranken. Naast aanpassingen in uw voeding kunt u ook zorgen voor meer lichaamsbeweging (zoals wandelen, fietsen, zwemmen, etc.). Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en regelmatig kunt doen (minimaal 3 keer in de week een half uur).

Beperk het gebruik van drop en zoethoutthee

Drop en zoethoutthee bevatten een bloeddrukverhogende stof: glycyrrhizine. Deze stof komt in alle soorten drop voor: zoute, zoete, laurier, Engelse drop en ook in suikervrije drop. Regelmatig drop eten kan de bloeddruk verhogen. Eet daarom liever geen drop indien u last heeft van een hoge bloeddruk.

Theedrinkers moeten om dezelfde reden matig zijn met zoethoutthee.

Beperk het gebruik van alcohol

Alcohol heeft een bloeddrukverhogende werking. Drink daarom liever niet elke dag. Als u drinkt, beperk u dan tot 1–2 glazen per dag (en drinkt ook eens een dag niet), tenzij u een alcoholverbod heeft (bijvoorbeeld bij een leverfunctiestoornis).

Praktische tips

Tips voor goede maaltijden en tussendoortjes

- tussendoortjes met weinig natrium: zuurtjes, pepermunt, zoete popcorn, ongezoeten noten, pinda's, studentenhaver, Japanse mix;
- bij te hoog gewicht: energie- en natriumbeperkte hapjes, zoals een rolletje van natriumarme vleeswaren met asperge, ei of natriumarme augurk, plakjes komkommer, radijs, paprika, gevulde tomaat of ei zonder zout bereid.

Tips voor broodbeleg

Kies bij voorkeur broodbeleg met weinig zout:

- er bestaat kaas met minder zout (bijvoorbeeld 25% minder zout). Wanneer u ook moet afvallen, kunt u beter kiezen voor minder zoute én minder vette kaas (zoals 30+ kaas met minder zout);
- lichtgezouten, minder vette vleeswaren zijn: filet americain, fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, lichtgezouten rookvlees, rosbief, tong;
- ei zonder zout (maximaal drie eieren per week);
- kwark (eventueel vermengd met kruiden en ui, jam of fruit);
- jam, appelstroop, suiker, groentespread, natriumarme pindakaas, hagelslag, fruit en rauwkost bevatten weinig of geen zout. Wees matig met pindakaas en chocoladepasta als u moet afvallen. In sandwichspread en gistextract zit veel zout.

Tips voor het koken

Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn diverse mogelijkheden.

- Ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje of natriumarme bouillonpoeder.
- De smaak van groente blijft beter behouden wanneer u deze kort kookt in weinig water. Rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak dan gekookte groente.
- Voor het bereiden van een maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groente en vis zonder zout is de magnetron een uitkomst. Er gaat dan weinig smaak verloren.
- Vlees, vis of kip, bereid in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, behoudt de smaak zonder dat vet en zout worden toegevoegd.
- Grillen of barbecueën is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid zodat maar weinig vocht en smaak verloren gaan.
- Vlees, vis en kip kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of in te wrijven met natriumarme mosterd. Naar wens kunt u ui, tomaat, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel meestoven.
- Jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, een scheutje wijn of natriumarme smaakmakers.
- Smaakmakers zonder zout die veel gebruikt worden, zijn: peper, verse ui, specerijen zoals nootmuskaat, kruidnagel, kaneel, kerrie, paprikapoeder, verse peterselie, laurierblad, oregano, tijm, verse knoflook, azijn, suiker, citroensap, alle verse en gedroogde tuinkruiden, gember.

Natriumarme smaakmakers

In het algemeen zijn smaakmakers zoals vleeskruiden en juspoeder erg zout. Er zijn natriumarme soorten te koop die wel geschikt zijn:

- Natriumarme aroma en strooiaroma, natriumarme bouillonblokjes, –korrels, –poeders;
- Natriumarme juspoeder, natriumarme ketjap, natriumarme kruidenmengsels, natriumarme mix voor bami/nasi, natriumarme mosterd, natriumarme sambal, natriumarme tomatenpuree;
- Natriumarme sauspoeder, natriumarme kant-en-klare sauzen, natriumarme mayonaise;
- Tafelzoetzuur zoals atjar, augurken en uitjes.

Deze natriumarme producten kunnen echter veel **kalium** bevatten waardoor deze producten niet geschikt zijn als u ook een **kaliumbeperkt** dieet moet gebruiken.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het nodig heeft.

Om te kijken welke producten goed voor u zijn en hoeveel u van deze producten kan eten, verwijzen wij u naar www.voedingscentrum.nl waar u de Schijf van Vijf kan bekijken.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij het **Voedingscentrum**: www.voedingscentrum.nl. Bent u op zoek naar een boek, brochure of folder over voeding dan kunt u terecht in de webshop van het Voedingscentrum op bovenstaande website.

De Nederlandse **Hartstichting** geeft diverse brochures uit over hart- en vaatziekten.

Voor vragen over hart- en vaatziekten en het werk van de Hartstichting kunt u de informatielijn bellen: 0900-3000 300 (lokaal tarief, ma. t/m vr. van 09:00 tot 13.00 uur).

Raadpleeg voor actuele informatie de website: www.hartstichting.nl

Bij de **Nierstichting** kunt u terecht voor meer informatie over nierziekten. Tevens kunt u hier bekijken hoeveel zout u gebruikt.

Zie voor meer informatie: www.nierstichting.nl

Ook op **www.nieren.nl** vindt u ook meer informatie over zout (via het kopje 'Bibliotheek').

Deze brochure is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2021) aan de hand van de volgende informatie:

- Dieetbehandelingsrichtlijn nr 22 'Hypertensie', 2018;
- Informatie van de website van het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl, 2021;
- Informatie van de website van de Nierstichting, www.nierstichting.nl, 2021.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.