

Natriumbeperkt dieet

Overzicht gegevens

Naam	
Geboortedatum	
Datum	
Diëtist	
Behandelend arts	
Telefonisch spreekuur ☎ 0492 – 59 55 60	maandag tot en met vrijdag van 08.15 – 10.00 uur

Wanneer is een natriumbeperving nodig

Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in het voedsel voorkomt. Het is onder andere een onderdeel van keukenzout (natriumchloride). Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan natrium uit via de urine. Wanneer natrium onvoldoende wordt uitgescheiden houdt het lichaam vocht vast. Dit kan onder andere de bloeddruk verhogen. Het is voor iedereen goed matig te zijn met zout.

Gemiddeld eet de Nederlander zo'n negen gram zout per dag. Dit is 3600 milligram natrium, terwijl het lichaam in normale omstandigheden ongeveer 400 milligram per dag nodig heeft. Om minder zout binnen te krijgen, is het in de eerste plaats belangrijk geen zout toe te voegen bij de bereiding van maaltijden.

Tips voor het koken

Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn er 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/stoomoven een uitkomst. Er gaat 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 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 of kip kunt op smaak maken door deze te kruiden, te marinieren of in te smeren met natriumarme mosterd. Naar wens kunt u tomaat, ui, champignons, paprika, peperkorrels, laurierblad of kruidnagel meestoven.
- Jus kunt op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, scheutje wijn of natriumarme smaakmakers.

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 bouillonpoeders.
- Natriumarme juspoeder, natriumarme ketjap, natriumarme kruidenmengsels, natriumarme mix voor nasi/bami, natriumarme mosterd en natriumarme tomatenpuree.
- Natriumarme sauspoeder, natriumarme kant en klare sauzen, natriumarme mayonaise, natriumarme atjar, natriumarme augurken en natriumarme uitjes.

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn:

Azijn, suiker, citroensap, alle verse en gedroogde tuinkruiden, specerijen (zoals kaneel, kruidnagel, kerrie, nootmuskaat), gember en knoflook

In de tweede plaats is het verstandig op te passen met voedingsmiddelen die veel zout bevatten. In plaats daarvan kunt u kiezen voor varianten met minder zout.

Veel zout bevatten bijvoorbeeld:

Kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks, zoute pinda's, kaas, chips, kant-en-klare soepen en sauzen en smaakmakers als bouillonblokjes, maggi, ketjap, worcestersaus, mosterd, sambal, tomatenpuree, ketchup en Ve-tsin.

Minder zout bevatten bijvoorbeeld:

Pelpinda's, studentenhaver, noten uit de dop, minder zoute kaassoorten en vleeswaren zoals lichtgezouten rookvlees en rosbief. Soms is het nodig de hoeveelheid natrium nog meer te beperken. Hierbij is een persoonlijk dieetadvies van een diëtist nodig.

Tips voor broodbeleg:

Kies bij voorkeur beleg met weinig zout.

- Kaas met minder zout (bijvoorbeeld 30% minder zout).
- Lichtgezouten vleeswaren zijn: filet americain, fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, rollade, lichtgezouten rookvlees, rosbief en tong.
- Ei zonder zout
- Kwark (evt. vermengd met kruiden en ui, jam of fruit)
- Jam, appelstroop, suiker, groentespread, pindakaas, hagelslag, fruit of rauwkost bevatten weinig of geen zout. In gistextract zit veel zout.

AAN TE RADEN	AF TE RADEN
Brood: alle soorten brood, beschuit, crackers, knäckebröd, toast en ontbijtkoek. Matzes.	
Boter: halvarine, margarine, dieetmargarine, roomboter	
Beleg: kaas, smeerkaas, komijnekaas; lichtgezouten vleeswaren zoals fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, lichtgezouten rookvlees en rosbief; sandwichspread (dun smeren); alle soorten zoet beleg; eieren zonder zout (maximaal drie per week)	bacon, "gewoon" rookvlees, paardenrookvlees, rauwe ham, zoute worstsoorten zoals cervelaatworst, theeworst; ontbijtspek.
Drank: koffie, thee, koffiemelk, koffieroom, koffiecreamers, melk (magere, halfvolle en volle), karnemelk, yoghurt (magere en volle), chocolademelk, frisdranken, limonadesiroop, vruchtensap, vruchtendrank. bronwaters: Bar-le-Duc, Evian, Spa, Perrier, Sourcy, Vittel.	tomatensap, groentesap, bronwaters: Vichy, Appolinaris.

Tips voor de warme maaltijd:

Koopt u verpakte levensmiddelen voor de warme maaltijd, dan zijn alleen levensmiddelen toegestaan met een van de volgende aanduidingen:

- geen zout toegevoegd;
- bereid zonder zout;
- ongezouten;
- voor natriumarm dieet.

AAN TE RADEN	AF TE RADEN
Voorgerecht: zelfbereide bouillon of soep, eventueel met natriumarme bouillonpoeder of natriumarme bouillontabletten; natriumarme Aromat.	aroma (Maggi), aromablokjes, gewone Aromat, bouillontabletten, bouillonpoeder, kant en klaarsoepen.

Vlees: vers of diepvriesvlees, bereid in ongezouten margarine, roomboter, ongezouten bak-en-braadvet of olie; wild en gevogelte, vers of diepvries.	kant en klaar vlees in blik, glas, aluminium-folie en dergelijke, kant en klaar gepaneerd vlees, kant en klaar gekruid vlees zoals: gehakt, braadworst, vleespasteitjes, saucijsjes, rollade, kroketten, hamburgers.
Vis: verse vis, ongepaneerde diepvriesvis.	gerookte of gestoomde vis, vis in blik of glas, kant-en-klaar gepaneerde vis, vis in gelei, haring, garnalen, krab, kreeft, oesters, mosselen.
Vegetarische vleesvervangers: tahoe of tempé, Quorn gehakt	kant-en-klare (soja)producten zoals: vegetarische burgers of schnitzels; sojabrokjes en Quorn.

AAN TE RADEN	AF TE RADEN
Saus: zelfbereide jus of saus zonder zout; olie	juspoeder, jusblokjes en dergelijke; jus van gezouten margarine of bak-en-braadvet; kant-en-klaar sauzen zoals slasaus, fritessaus, "gewone" mayonaise; "gewone" tomatenpuree.
Groente: verse groente, diepvriesgroente zonder toevoeging.	groente in blik of glas. diepvriesgroente bereid of à la crème, zuurkool, groente in zout ingemaakt.
Aardappelen: gekookt of gebakken in ongezouten margarine, roomboter of olie; zelfgemaakte aardappelpuree; patates frites zonder zout, rijst, spaghetti, macaroni ; verse of gedroogde peulvruchten.	aardappelpuree van pakje, kant-en-klaar gekochte (dat wil zeggen gezouten) patates frites, kant-en-klaar aardappelgerechten (zoals diepvriesaardappelkroketten, rösti en dergelijk), rijst-, macaroni- en spaghettigerechten in pak, blik en diepvries.; peulvruchten in blik of glas.
Nagerecht/Fruit: pap, vla of pudding, kwark, yoghurt, pannenkoeken en flensje; alle soorten fruit, compote, vruchtenmoes	instant puddingpoeder (zoals Saroma).

Tips bij diverse andere voedingsmiddelen

AAN TE RADEN	AF TE RADEN
Bindmiddelen: aardappelmeel, bloem, custardpoeder, griesmeel, havermout, maïzena, rijst, rijstbloem en dergelijk; natriumarm paneermeel zelfbereid van natriumarm brood; tarwezemelen.	paneermeel
Kruiden en specerijen: bieslook, dille, dragon, foelie, gember, kaneel, kerrie, kervel, knoflook, kruidenbultje, kruidnagel, laurier, lavas (maggiplant), mosterdpoeder, nootmuskaat,	gemengde kruiden en specerijen met zout (zie verpakking), aroma (Maggi), gistextract, kappertjes,

oregano, paprikapoeder, (cayenne)peper, peterselie, rozemarijn, selderij, tijm, kruidenmix zonder zout/ geen zout toegevoegd (Verstegen), Oosterse kruiden zoals: djahé, djinten, ketoembar, laos, sereh.	ketjap, piccalilly,sambal, Worcheshiresaus, "gewone" uitjes en augurken, zeezout, kruidenzout, losalt; mosterd.
Overige smaakmakers: azijn, citroensap, natriumarme ketjap, maanzaad, pijnboompitten, sesamzaad, natriumarme uitjes en augurken, zoetstof.	
Versnaperingen: alle soorten koekjes, ongezouten noten, ongezouten pinda's, ongezouten popcorn, ongezouten studentenhaver, sukade; natriumarme kaas.	drop, gezouten noten en pinda's, chips, kaaskoekjes en andere zoutjes, "gewone" kaas uit het vuistje.

Dieetzout

In dieetzout is het natrium vervangen door kalium-, magnesium- of ammoniumzouten. Dieetzout is te gebruiken in plaats van gewoon zout; de smaak is wel anders. Ze zijn verkrijgbaar bij reformzaken, drogisterijen en grote supermarkten. Kalium in dieetzout kan een probleem zijn bij nierziekten. Overleg hierover met uw arts of diëtist. Minerale zout, kruidenzout, losalt en halvazout bevatten natrium, deze kunt u beter niet gebruiken. Bij het postorderbedrijf "Dieetook" is een uitgebreid assortiment natriumarme producten te bestellen. Informatie: telefoon 0597 – 33 12 04. Website: www.dieetook.nl.

Over de hoeveelheden natrium in de producten en gerechten kunt u informatie vinden in de Eettabel (brochure nr 806) van het Voedingscentrum, telefoon 070 – 306 88 10 of via www.voedingscentrum.nl. De Eettabel is ook te koop op het patiëntenvoorlichtingsbureau.

Tevens kunt u deze nalezen op www.dieetinzicht.nl.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Telefoonnummers en adressen

Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: die@elkerliek.nl



Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55