

Richtlijnen zoutbeperkte voeding

Richtlijnen zoutbeperkte voeding

U heeft het advies gekregen om goed te letten op de hoeveelheid zout die u dagelijks binnenkrijgt via uw voeding. In deze folder leest u meer over de richtlijnen voor zoutbeperkte voeding: wat, waarom en hoe u hier het beste mee om kunt gaan.

Wat is zout/natrium?

Keukenzout bestaat uit natrium en chloride. Eén gram zout bevat 400 mg natrium en 600 mg chloride.

Het lichaam heeft natrium nodig om te kunnen functioneren:

- Het beïnvloedt de vochtbalans in het lichaam. Hoe meer natrium in het lichaam, hoe meer vocht het lichaam vasthoudt. Daarom krijgt u dorst als u zout heeft gegeten.
- Het speelt een rol bij het doorgeven van prikkels door de zenuwen en het samentrekken van spieren.

Natrium is een mineraal dat van nature in kleine hoeveelheden voorkomt in vrijwel alle voedingsmiddelen, zoals granen, groente en fruit, melk- en melkproducten.

Fabrikanten, de bakker en de slager voegen zout toe aan producten om ze meer smaak te geven en ze langer houdbaar te maken. Brood, kaas, sauzen, soepen en snacks bevatten naar verhouding veel zout. Ook kant-en-klaarmaaltijden bevatten veel zout.

Waarom een zoutbeperkt/natriumbepert advies?

Een zoutbeperkt dieet kan om verschillende redenen worden geadviseerd. Bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, een hoge bloeddruk, oedeem (vocht vasthouden), hartfalen of een leverfunctiestoornis. Voordelen van minder zout gebruiken zijn: daling van de bloeddruk en betere werking van bloeddrukverlagende medicijnen en plaspillen. Ook verkleint u de kans op hart- en vaatziekten en botontkalking.

Hoeveelheid zout

Het algemene advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten. 6 gram zout is gelijk 2400 mg natrium (2,4 g natrium) per dag. Bijna alle Nederlanders krijgen meer zout binnen dan het algemene advies. Daarom ervaren veel mensen dit voedingsadvies als een beperking of een dieet. Het wordt ook wel een zoutbeperking, zoutbeperkt dieet, zoutarm dieet of natriumbepert dieet genoemd.

Zoutarme producten

In de winkel kunt u zoutarme dieetproducten kopen. Producten met de verpakking: 'natriumarm', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout' of 'zonder toevoeging van zout', kunt u gebruiken.

Let u op bij dieetzouten. Het natrium is bij deze producten is (deels) vervangen door kalium. Te veel kalium kan bij sommige mensen voor problemen zorgen. Vraag aan uw diëtist of arts of dieetzout voor u geschikt is.

Algemene adviezen

- Bereidt de warme maaltijd zonder zout
- Gebruik geen zoute smaakmakers, zoals bouillonblokjes, sambal en ketjap
- Gebruik wel gewoon (normaal gezouten) brood
- Gebruik licht gezouten beleg, bijvoorbeeld kaas met minder zout of zuivelspread
- Gebruik geen tussendoortjes met veel zout, zoals zoutjes en chips, haring, bouillon en instant poedersoep

Hieronder vindt u een overzicht met (per productgroep) producten die weinig of veel zout bevatten.

***Kaliumrijk** Soms valt een zoutbeperking samen met een kaliumbeperking. Daarom zijn de kaliumrijke producten aangeduid met een *.

Brood

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Alle soorten brood, beschuit, knäckebröd, crackers, Brinta, ontbijtkoek, krentenbrood en muesli.	Ragoutbrood, saucijzenbroodje, worstenbroodje, Turks brood, ham-/ kaasbroodje, croissant, foccacia en cornflakes. Let op! Wanneer u ook een kaliumbeperking heeft, gebruik dan geen brood van 'Becel' of 'Blue Band zonder zout'. Deze producten bevatten dieetzout, wat veel kalium levert

Smeersels

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
(dieet)Halvarine, (dieet)margarine en ongezoeten roomboter.	Gezouten roomboter en kruidenboter Let op! Wanneer u ook een kaliumbeperking heeft, gebruik dan geen Becelboter 'Pro Active, goed voor de bloeddruk'. Dit bevat dieetzout met veel kalium.

Beleg

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
<i>Vleeswaren</i> Rosbief, carpaccio, fricandeau, lever, rollade, licht gezouten runderrookvlees, casselerrib en tong, smeerleverworst, leverpastei, filet américain, licht gezouten runderrookvlees.	<i>Vleeswaren</i> Worstsoorten zoals boterhamworst, bacon, cervelaat, spek, rauwe ham, gekookte ham, schouderham, salami, corned beef, kipfilet, kalkoenfilet en runderrookvlees.
<i>Kaas</i> Milner met minder zout, Maaslander en Emmentaler kaas, Mon Chou, Hüttenkäse/cottage cheese, verse geitenkaas, mozzarella, Kees kaas, kaas met minder zout/natrium, Philadelphia, smeerkaas 20+.	<i>Kaas</i> Belegen en oude kaas, Turkse schapenkaas, Roquefort, gewone smeerkaas en Gorgonzola.
<i>Overig beleg</i> Appelstroop*, keukenstroop*, jam, vruchtenhagel, (basterd)suiker, chocoladehagel* of chocopasta*, pindakaas*, (gestampte) muisjes, rauwkost en fruit*, hummus, Zonnatura paprika en spicy tomaat spread, sandwichspread, avocado* en tahin.	<i>Overig beleg</i> Marmite

Dranken

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
---------------------	-------------------

Melk en melkproducten*, frisdrank, bron- en mineraalwater, vruchten-* of groentesap*, koffie*, thee en alcoholische dranken*.

Tomatensap, ayran (turkse yoghurt-drink), mineraalwater met natrium zoals Vichy

Soep

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Soep getrokken van vlees, vis, kip of soepbeen. Toegevoegd kan worden: kruiden, specerijen, soepgroenten, bindmiddelen, kruidenbultjes en natriumarme producten zoals: natriumarm strooiaroma*, natriumarme Aromat*, natriumarme bouillonblokjes (oa Damhert) of -poeder	Bouillonblokjes of –poeder, soep- aroma (Maggi), Aromat, Cup-à-soup, Opkikker, noodle soup soep of bouillon uit blik, pot of een pakje.

Kruiden, specerijen en andere smaakmakers

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Verse kruiden Gedroogde kruiden Kruidenmixen zonder zout	Kruidenmixen voor vlees/vis/nasi/pasta, chilipoeder, Maggi, juspoeder, ketjap, ketchup, mosterd, mayonaise, mixen voor sauzen en kruidenboters. Let op! wanneer u ook een kaliumbeperking heeft, gebruik dan géén dieetzout (zoals Dieetzout, Lo Salt, Zout Bewust, Jozo Vitaal). Deze producten bevatten veel dieetzout dat kalium bevat.

Groente en fruit

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Verse groente en fruit, groente uit de diepvries, fruit* uit blik of gedroogd fruit*	Groente in blik of pot, zuurkool, spinazie a la crème, olijven, piccalilly, zoetzure groente, augurk, atjar tjampoer, en zilveruitjes.

Vlees (vervanging)

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
<p><i>Vlees</i> Kipfilet, kalkoen, varkenshaas, rosbief, varkensfiletlapje, runderentrecôte, fricandeau, lamsbout, karbonade, biefstuk en gehakt.</p> <p>Let op! Dit geldt alleen wanneer het vlees ongekruid is.</p>	<p><i>Vlees</i> Gemarineerd vlees, gerookt vlees, gekruid vlees, bacon, runder- en slavinken, cordon blue, rookworst, knakworst, hamburger, kip- of varkensaté met saus, köfte en saucijzen.</p>
<p><i>Vleesvervanging</i> Tahoe en Tempé naturel, gedroogde peulvruchten*, kwark*, natriumarme kaas of kaas met minder zout, ei, ongezouten noten*, soja en falafel.</p>	<p><i>Vleesvervanging</i> Kant-en-klare vegetarische producten zoals gehakt, blokjes, worstjes, burgers, schijven en schnitzels, Quorn producten, gewone kaas en peulvruchten uit blik/pot.</p>

Vis

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Zalm, tonijn, roodbaars, bot, forel, inktvis, kabeljauw, koolvis, schelvis, schol, tong en dergelijken. Vis in blik, naturel bijv. tonijn in water	Gezouten, gerookte, gepaneerde vis zoals zalm, bokking, (zure)haring, ansjovis, sardines, paling, lekkerbekje, schaal- en schelpdieren. Vis in blik met saus, bijvoorbeeld haring in tomatensaus

Aardappelen, rijst en pasta

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Aardappelen*, bataat*, cassave, pasta, rijst, mie/mihoen, bulgur, quinoa, gedroogde peulvruchten*	Aardappelpuree, aardappelkroket, rösti.

Snoep en lekkernijen

Minder zout zit in:	Veel zout zit in:
Pepermunt, zuurtjes, kauwgom, waterijs, gedroogde rozijnen*, dadels* en abrikoosjes*, ongezouten nootjes*, marshmallows, spekkies, schuimpjes, krenten* en (vruchten)koekjes*.	Toffees, drop, chips, (gezouten) borrelnootjes, (gevulde) speculaas, bierworstjes, kaasvlinders, pepsels, toastjes met gezouten kaas als Boursin, Brie of Roquefort, Mars, Snickers, Milky way en snacks zoals bitterbal en ander gefrituurd.

* kaliumrijk

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u aan uw huisarts of specialist vragen om een verwijzing diëtist.

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)