

## Adviezen voor natriumbeperkte voeding

### Afdeling diëtetiek

Dieet voor: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Diëtist: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Specialist: \_\_\_\_\_

#### Inleiding

Waarom is een natriumbeperkt dieet belangrijk voor u?

Wat is natrium?

Wat houdt een natriumbeperkt dieet in?

Wat mag u wel en wat mag u niet eten?

Hoe kunt u het beste uw maaltijd bereiden?

Hoe bereidt u een smakelijke broodmaaltijd met weinig zout?

Hoe bereidt u een smakelijke warme maaltijd zonder zout?

Meer informatie

#### Inleiding

*In overleg met uw behandelend arts krijgt u een natriumbeperkt dieet. Dit is nodig omdat u last heeft van een verstoord evenwicht tussen opname en afvoer van natrium.*

In deze brochure vindt u uitleg over:

- Wat een natriumbeperkt dieet inhoudt
- Wat u wel en niet mag eten
- Hoe u uw maaltijd smakelijk kunt bereiden

#### Waarom is een natriumbeperkt dieet belangrijk voor u?

Een natriumbeperkt dieet is belangrijk voor u, omdat bij u het evenwicht tussen de opname en de afvoer van natrium is verstoord. Hierdoor kunt u last krijgen van:

- een hoge bloeddruk (hypertensie)
- te veel vocht in uw lichaam (oedeem)
- overbelasting van uw hart

Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u een natriumbeperkt dieet volgt.

#### Uw medicijnen werken beter

Een natriumbeperkt dieet is ook belangrijk, omdat dit de werking van uw medicijnen ondersteunt. Zo heeft u misschien minder medicijnen nodig voor uw bloeddruk.

#### Wat is natrium?

Natrium is een mineraal en komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Het is

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

een bestanddeel van keukenzout: 1 gram zout (= één afgestreken theelepel) bevat 400 mg natrium. Natrium speelt een belangrijke rol bij de vochthuishouding in uw lichaam.

Een Nederlander krijgt gemiddeld 9 gram zout (3600 mg natrium) per dag binnen, terwijl het lichaam aan 1-3 gram zout (400-1200 mg natrium) per dag voldoende heeft.

## Wat houdt een natriumbeperkt dieet in?

Uw voeding moet minder natrium (zout) bevatten:

- voeg daarom geen extra zout toe
- gebruik geen producten met veel zout zoals kant-en-klare-maaltijden
- probeer producten, speciaal voor een natriumbeperkt dieet. Op de verpakking staat vermeld dat het product geschikt is voor een natriumbeperkt dieet.

## Heeft u een kaliumbeperkt dieet?

Gebruik dan geen natriumarme producten. Vraag uw diëtist om advies.

## Hoe ziet uw dieet eruit?

Brood	: gewoon
Margarine e.d.	: ongezouten
Beleg	: licht gezouten
Melkproducten	: gewoon
Warme maaltijd	: geheel zonder zout bereid
Tussendoortjes	: ongezouten

## Wat mag u wel en wat mag u niet eten?

Aan te raden	Af te raden
<b>Brood</b> Alle soorten brood, beschuit, knäckebröd, crackers, ontbijtkoek, krentenbrood, muesli.	Ragoutbroodje, saucijzenbroodje, worstenbroodje, cornflakes.
<b>Margarine</b> Ongezouten (dieet)halvarine, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten roomboter.	Gezouten (dieet)halvarine, gezouten (dieet)margarine, gezouten roomboter, kruidenboter.
<b>Kaas</b> Kaas met minder zout, natriumarme smeerkaas, kwark, cottage cheese of Hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas	Buitenlandse kaassoorten, met name Roquefort, Gorgonzola en fetakaas.
<b>Vleeswaren</b> Ongezouten of licht gezouten vleeswaren (bijv. fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rosbeef), koud vlees zonder zout bereid	Gerookte vleeswaren, bijvoorbeeld rauwe ham en rookvlees
<b>Ei</b> Zonder zout. Maximaal 3 stuks per week.	Kant-en-klare eiersalade.

Aan te raden	Af te raden
<b>Zoet beleg</b> Fruit, jam, honing, appelstroop, vruchtenhagel, chocoladehagelslag, chocoladepasta.	
<b>Overig broodbeleg</b> Rauwkost, natriumarm gistextract, pindakaas.	Sandwichspread, kant-en-klare salades, gistextract (bijv. Marmite).
<b>Melkproducten</b> Melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark, drinkyoghurt, chocolademelk, pap, koffiemelk.	
<b>Soepen</b> Zonder zout bereid. Natriumarme bouillon	Soep met zout, soep uit blik, pot of pakje, bouillon van een gewoon blokje of poeder.
<b>Vlees</b> Zonder zout bereid. Alle soorten vers vlees en wild.	Kant-en-klare vleesproducten, zoals rookworst, verse worst, hamburger, slavinken, rundervinken, saucijzen, gehaktbal, gekruid gehakt, gemarineerd vlees, gepaneerd vlees, vlees uit blik, pot of vacuümverpakking.
<b>Vis</b> Zonder zout bereid. Alle soorten verse vis, ongepaneerde vis uit de diepvries. Met mate: schaal- en schelpdieren	Zure of gezouten vis (bijvoorbeeld haring), gestoomde of gerookte vis (bijvoorbeeld makreel, bokking en zalm), vis uit blik of pot, gepaneerde vis, kant-en-klaar gebakken vis (bijvoorbeeld kibbeling of lekkerbekje).
<b>Gevogelte</b> Zonder zout bereid. Alle soorten verse gevogelte.	Kant-en-klare gevogelte producten, zoals kipburger en kipnuggets.
<b>Vleesvervanging</b> Zonder zout bereid. Tahoe, tempé, gedroogde peulvruchten, kwark, of kaas met minder zout, ei.	
<b>Vet en olie</b> Olie, ongezouten (dieet) margarine, ongezouten boter, ongezouten bak-en- braadproduct.	Gezouten (dieet)margarine, gezouten boter, gezouten bak-en braadproduct.
<b>Jus/Saus</b> Zonder zout bereid. Jus bereid met ongezouten ven en eventueel natriumarme juspoeder. Saus bereid met melk of natriumarme bouillon en eventueel ongezouten margarine. Natriumarme ketjap. Natriumarme mayonaise.	Jus met zout, kant-en-klare saus, saus uit een pakje, mixen voor sauzen, mayonaise of slasaus, ketchup, gewone ketjap, fritessaus.
<b>Aardappelen en vervanging</b> Zonder zout bereid. Aardappelen, macaroni, spaghetti, rijst, mie/mihoen, gedroogde peulvruchten, diepvriespatat.	Kant-en-klare aardappelproducten (bijv. rösti, aardappelkroketten), kant-en-klare pasta-/rijst-/nasi-/bamigerechten, peulvruchten uit blik/pot.

<b>Groente</b> Zonder zout bereid. Verse groente, diepvriesgroente, natriumarme zuurkool en natriumarme tafelzuren.	Diepvriesgroente à la crème, zuurkool, gezouten bonen, groente uit pot/blik, mixed pickles, piccalilly, zoetzure groente, augurk, zilveruitjes.
<b>Fruit</b> Alle soorten vers fruit, fruit uit diepvries, fruit uit pot/blik, gedroogd fruit.	
<b>Zoete versnaperingen</b> Kauwgom, pepermint, spekje, waterijs, zuurtje, rozijnen, dadels, gedroogde vijgen, gedroogde abrikozen. Met mate: chocolade, room/consumptie-ijs, koek, biscuit, gebak.	Alle soorten zoute en zoete drop.
<b>Hartige versnaperingen</b> Popcorn zonder zout, ongezouten noten/pinda's, kaas met minder zout, ongezouten of licht gezouten vleeswaar, geroosterde zonnebloempitten, studentenhaver, toastjes met toegestaan beleg, rauwkost, patat frites zonder zout, zelf bereid huzarenslaatje zonder zout.	Borrelnootjes, chips, gezouten noten/pinda's, olijven, zoetzuur, zoutjes, huzarenslaatje, saucijzenbroodje, pizza. Kant-en-klare bittergarnituur zoals bitterballen, bamischijf, kroket, frikandel, e.d.
<b>Dranken</b> Water, mineraalwater dat minder dan 50 mg natrium (Na) per liter bevat; zie etiket. Thee, koffie, vruchtensap, limonade, frisdrank, natrium-arme bouillon.	Mineraal water dat meer dan 50 mg natrium (Na) per liter bevat. Tomatensap, groentesap, bouillon.
<b>Smaakmakers</b> Azijn, cacao, Citroensap, gember, suiker, knoflook, kruidenbultje, mosterdpoeder, mosterdzaad, djahé (gemberpoeder), djinten (gemalen komijn), ketoembar (koriander), laos, sereh, sesamzaad, maanzaad, pijnboompitten, specerijen. Verse, gedroogde of diepgevroren tuinkruiden. Natriumarme varianten van de hiernaast vermelde smaakmakers. Kruidenmix zonder zout. Dieetzout: alleen in overleg met de diëtist.	Aromat, barbecue kruiden, cajunkruiden, bouillon blokjes/poeder, gehakt kruiden, juspoeder/-blokjes, ketjap, kruidenboter (mix), kruidenzout, maggi, sambal, sojasaus, soeparoma, tacokruiden, tabasco, tomatenpuree, vleeskruiden, worcestersaus, zeezout, aromazout, knoflookzout, selderijzout, uienzout.

## Hoe kunt u het beste uw maaltijd bereiden?

Kies de bereidingswijze die de natuurlijke smaak van het eten het beste uit doet komen. Gebruik geen zout.

Voorbeelden:

- gebruik bij het koken weinig water. Dan blijft de smaak van het voedingsmiddel beter behouden
- gebakken of geroosterde gerechten geven meer smaak dan gekookte of gestoofde gerechten
- het gebruik van tuinkruiden verrijkt de smaak van een gerecht. Verse kruiden smaken sterker dan gedroogde of diepgevroren kruiden
- gebruik toegestane smaakmakers

## Hoe bereidt u een smakelijke broodmaaltijd met weinig zout?

Kaas met minder zout en licht gezouten vleeswaren kunt u smakelijker maken door ze te beleggen met:

- plakjes tomaat, komkommer, radijs, paprika
- sla
- natriumarme augurk
- fijngesneden gemberbolletjes
- tuinkers of bieslook
- rauwe of gebakken ui

## Hoe bereidt u een smakelijke warme maaltijd zonder zout?

### Soep

Bij het trekken van bouillon raden wij u aan veel groente en kruiden te gebruiken. U kunt vlees, vis, kip, of zelf gekruid gehakt in de soep verwerken.

Voorbeelden:

- tomatensoep met gebakken ui, laurier en peper
- groentesoep met veel verse soepgroenten en selderij (even bakken of smoren in ongezouten margarine)
- kerriesoep met gefruite uitjes (let op: de kerriesmaak overheerst snel)
- preisoep van gesmoorde prei, met kruidnagel en nootmuskaat
- erwtensoep met prei, winterwortel en knolselderij; afmaken met peper
- bruine bonensoep met ui, paprika, tomaat en selderij.

### Vlees, vis en vleesvervangers

- Gebakken of gebraden vlees wordt smakelijker als u knoflook, een uitje, tomaat of champignons meebakt. Als u vlees stooft, kunt u laurier, kruidnagel en/of foelie toevoegen. Ook een scheutje wijn of azijn geeft smaak. U kunt het vlees inwrijven met natriumarme mosterd.
- Grillen of roosteren op de barbecue geeft vlees een aparte smaak. Van tevoren kunt u het vlees marinieren in olie, azijn of wijn en kruiden. Kip kunt u in een Römertopf bereiden met verse groente en kruiden, bijvoorbeeld ui, wortel, peterselie, majoraan, foelie en specerijen.
- Gebakken vis heeft meer smaak dan gekookte. Bij pocheren raden wij citroen en verse kruiden (dille, salie) aan.
- Tahoe en tempé zijn van zichzelf bijna smaakloos. U kunt het op smaak brengen door de plakken te marinieren in:
  - o 3 eetlepels natriumarme ketjap, 1 eetlepel azijn en peper
  - o 3 eetlepels citroensap, 1 eetlepel natriumarme ketjap, een mespunt sambal en een mespunt djinten (= komijn).

### Jus en saus

U kunt jus en saus op smaak maken met kruiden en specerijen, een teentje knoflook, een gesnipperd uitje, stukjes paprika of gesmoorde champignons.

### Pindasaus:

- meng natriumarme pindakaas met citroensap en natrium-arme ketjap en eventueel natriumarme sambal en ui.
- voeg al roerend kokend water toe tot de gewenste dikte.

## Groente

U kunt de natuurlijke smaak van groente het best behouden door de verse groente kort te koken in weinig water. U kunt de groente op smaak brengen met (verse) kruiden en specerijen.

Voorbeelden:

- rode kool met azijn, appel, suiker, kruidnagel, nootmuskaat en laurierblad
- bietjes met ui, azijn en peper
- spinazie met ei
- doperwt en/of wortelen met verse peterselie
- tuinbonen of sperziebonen met bonenkruid
- witte kool met kerrie en natriumarme sambal of nootmuskaat
- bloemkool met een sausje van kaas met minder zout, paprikapoeder of cayennepeper
- bloemkool met peterselie of nootmuskaat
- stampot rauwe andijvie, postelein of raapsteeltjes
- natriumarme zuurkool met ananas
- groene kool gesmoord met gesnipperde ui en kerriepoeder
- salade van gemengde sla en rauwkost, met een dressing van olie/azijn/kruiden/peper of een sausje gemaakt van yoghurt en kruiden.

## Aardappelen

U kunt aardappelen op diverse manieren smakelijk bereiden:

- koken in weinig water
- koken in de schil (boent u voor het koken de aardappelen schoon)
- bakken, bijvoorbeeld met ui, met kerriepoeder of paprikapoeder, rozemarijnnaaldjes, karwijzaadjes of tijm
- de aardappel inpakken in aluminiumfolie en dan koken of poffen in de oven. Dien de aardappelen op met een toef crème fraîche en tuinkruiden (bijvoorbeeld bieslook).
- aardappelpuree mengen met gefruite ui.

## Suggesties voor een bijgerecht

- rauwkost
- appelmoes
- vruchtencompote
- rabarber
- stoofpeertjes

## Kruidenmixen

In kant-en-klare kruidenmixen zit heel veel zout. U kunt ze ook gemakkelijk zelf maken. Meng de kruiden goed door elkaar en bewaar ze in een gesloten pot. Bijvoorbeeld:

- Algemene mix:
  - 1 eetlepel paprikapoeder
  - 1 theelepel gemalen peper
  - 1 theelepel uienpoeder
  - 1 theelepel knoflookpoeder
  - 1 theelepel mosterdpoeder
  - 1 theelepel nootmuskaat
  - 1 theelepel gemalen ketoembar (koriander)

- Italiaanse mix:
  - 1 theelepel oregano
  - ½ theelepel knoflookpoeder
  - ½ theelepel uienpoeder
  - ½ theelepel gedroogde peterselie
  - ¼ theelepel gedroogde basilicum
- Indiase kruidenmix:
  - 1 theelepel gemalen kardemom
  - 1 theelepel gemalen djinten (komijn)
  - 1 theelepel kerriepoeder
  - ½ theelepel kaneel
  - ½ theelepel gemalen ketoembar (koriander)
  - ¼ theelepel nootmuskaat
  - ¼ theelepel gemalen kruidnagel
- Kruidige pepermix:
  - 3 eetlepels gemalen peper
  - 1 theelepel gemalen tijm
  - 1 theelepel paprikapoeder
  - ½ theelepel knoflookpoeder
  - ½ theelepel uienpoeder
- Mexicaanse mix
  - 1 theelepel chilipoeder
  - 1 theelepel djinten (komijn)
  - ½ theelepel paprikapoeder
  - ½ theelepel fijngestampde gedroogde pepertjes
  - ¼ theelepel knoflookpoeder
  - ¼ theelepel uienpoeder

## Meer informatie

Meer informatie en adviezen over een natriumbepert dieet kunt u vinden op:

- de website [www.dieetinzicht.nl](http://www.dieetinzicht.nl) van Bonstato, een organisatie die hulpmiddelen biedt om de zelfredzaamheid van mensen te vergroten.
- de website van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).