

# Preventie van nierstenen: beperken van zout



Een hoge inname van zout werkt de vorming van nierstenen in de hand (door een verhoogde uitscheiding van calcium in de urine). Door het dieet aan te passen en minder zout te eten, vermindert het risico op de vorming van nierstenen.

## Hoeveel zout is toegestaan?

Het is aan te raden om maximaal 2 gram Natrium per dag in te nemen. Dit komt overeen met maximum 4 tot 5 gram zout per dag.

## Enkele tips om minder zout te gebruiken

- Beperk het gebruik van keuzenzout, zeezout, jodiumzout, selderijzout, Herbamare Original, gemengde kruiden (kippenkruiden, spaghettikruiden, currykruiden), Oxo, Maggi, Marmite bouillonblokjes, sambal, sojasaus, ketjap, ketchup en worcestersaus.
- Gebruik alternatieve smaakmakers: (gearomatiseerde) olie, (gearomatiseerde) azijn, balsamico, zuivere kruiden en specerijen (basilicum, dille, dragon, kervel, knoflook, laurier, nootmuskaat, oregano, peper, peterselie, tijm, enz.).
- Voeg geen zout toe aan het kookvocht van aardappelen, rijst, pasta of groenten.
- Vermijd zoutrijke waters zoals Vichy, Apollinaris, Badoit en Schweppes Soda.
- Vermijd chips, aperitiefkoekjes, zoute stokjes, gezouten nootjes en olijven.
- Vermijd gerookte vleeswaren, préparé, bereid gehakt, bereide smeersalades voor op de boterham en vleesconserven.
  - Vermijd gerookte vis, ansjovis, visconserven, schaaldieren, zeevruchten en kaviaar.
  - Vermijd smelt- en smeerkazen, Roquefort, Parmezaanse kaas en Feta.
  - Vermijd kant-en-klare maaltijden, afhaalmaaltijden, kant-en-klare soep en groenten-conserven.
    - Eet niet te veel brood en broodjes of kies voor zoutarm brood.
    - Vermijd geneesmiddelen in de vorm van bruistabletten.

Dr. K. De Keyzer – dr. H. Vanbelleghem – dr. S. Vandewaeter  
**Jan Yperman Ziekenhuis • Dienst Nefrologie**