




# Zoutbeperkt dieet U kreeg van uw arts het advies om minder natrium te gebruiken.

92.037N

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) • 057 35 35 35  
[info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) • 

92.037N • 20180615  
Diensthoofd nefrologie  
1

## Wat is natrium?

Natrium is een mineraal dat onderdeel uitmaakt van zout (natriumchloride of NaCl). Natrium speelt een belangrijke rol bij het regelen van de vochtbalans, het regelen van de bloeddruk en de goede werking van de prikkeloverdracht tussen spiercellen en zenuwcellen (ook andere mineralen spelen hierbij een rol).

## Waarom natrium beperken?

Wanneer u te veel natrium inneemt, kan dit leiden tot vochttopstapeling in het lichaam (met gezwollen benen en/of kortademigheid tot gevolg).

Natrium verhoogt ook de bloeddruk. De inname van natrium beperken heeft goede effecten op de gezondheid als u een normale bloeddruk heeft en is extra belangrijk als u al een verhoogde bloeddruk heeft. Te veel natrium innemen, kan op termijn leiden tot hart- en vaatziekten en nierziekten.

## Hoe natrium beperken?

Het is aangeraden om per dag maximum 2 tot 2,4 gram natrium te gebruiken. Dit komt overeen met maximum 5 tot 6 gram zout per dag (1 gram natriumchloride bevat 0,4 gram natrium).



Ongeveer 20% van de zoutinname is het gevolg van toevoeging van zout tijdens de bereiding van de warme maaltijd of aan tafel. De overige 80% van het zout dat u inneemt, komt uit het eten en drinken dat u koopt in de winkel of in de horeca. In veel voedingsmiddelen zit al van nature zout. Maar er wordt vaak nog door de fabrikanten zout toegevoegd aan voedingsmiddelen om meer smaak te geven of om de houdbaarheid van een product te verlengen. Hierdoor kunt u ongemerkt veel zout binnen krijgen : veel landgenoten verbruiken 10 tot 12 gram zout per dag, dus bijna het dubbele van wat is aangeraden!

Het is best om geleidelijk aan de zoutinname te verminderen. Na een drietal weken zullen uw smaakpapillen zich aangepast hebben.

Wat kunt u in de praktijk doen om de natriuminname te beperken :

- Voeg geen zout toe bij het bereiden van uw maaltijden of aan tafel
  - **Opgelet** : Zout betekent niet enkel het klassieke keukenzout, maar ook speciale zouten zoals bvb. zeezout, himalayazout, jodiumzout, selderijzout en A. Vogel Herbamare Original. Ook kruidenmengelingen zoals kippenkruiden, spaghettikruiden en karbonadekruiden bevatten zeer veel zout en zijn te vermijden.
  - **Opgelet** : Er bestaan ook vervangzouten waarbij natrium (deels) is vervangen door kalium (bvb. Knorr Aromat voor natriumarm dieet, Morgia ReformSal natriumarm dieetzout, LoSalt, A. Vogel Herbamare Natriumarm, Jozo Bewust zout, Verstegen Dieetzout natriumarm). Dit mag echter niet worden gebruikt door iemand die een verminderde nierwerking heeft of wanneer iemand al medicijnen inneemt die kalium kunnen verhogen!

- **Tip** : Gebruik verse kruiden en specerijen in de plaats van zout om uw maaltijd lekker veel smaak te geven ! Probeer zeker eens zout te vervangen door peper, nootmuskaat, paprikapoeder, cayennepeper, basilicum, dille, dragon, knoflook, oregano, tijm, rozemarijn, bieslook, peterselie, enz. Er bestaan ook speciale kruidenmengelingen voor natriumarm dieet zonder toevoeging van kaliumchloride (bvb. Verstegen natriumarme kruidenmixen).
- **Tip** : Vlees, vis en gevogelte krijgen meer smaak wanneer u ze marineert in gekruide olie of olie met balsamico. Vis en gevogelte zijn ook lekker met citroensap. Maak vis ook eens klaar in aluminiumfolie (papillot) met kruiden en een scheutje witte wijn.
- Brood is een grote bron van zout. Eet daarom niet te veel brood en niet te frequent belegde broodjes. Kies als het kan voor zoutarm brood of zoutarme beschuitjes. Bakt u zelf brood, dan kan u de hoeveelheid zout in het recept verminderen.
- Vermijd zoveel mogelijk producten die veel zout bevatten :
  - Zoutrijk water : Vichy, Apollinaris, Badoit, Schweppes Soda
    - **Tip** : Kies voor water met een natriumgehalte van minder dan 50 mg/l en liefst zelfs minder dan 15 mg/l.
  - Zoute sauzen : tomatenketchup, ketjap manis, sojasaus, worcestersaus, sambal oelek, kant-en-klare sauzen
  - Bouillonblokjes, vloeibare vleesextracten (bvb. Oxo), vloeibare smaakversterkers (bvb. Maggi Aroma), gistenextract (bvb. Marmite)
  - Soep : kant-en-klare soep uit zakjes, blik of karton, diepvriessoep
  - Groenten : groenten in blik of bokaal
    - **Tip** : Gebruik zoveel mogelijk verse of onbewerkte, diepgevroren groenten.
  - Vlees : gerookte vleeswaren, salami, (rauwe) ham, bacon, spek, bereid gehakt, preparé, bereide vleessalades voor op de boterham, vleesconserven, frikandel
    - **Tip** : Vers of onbewerkt, diepgevroren vlees en gevogelte mag wel. Kipfilet, kalkoenfilet en rosbief bevat minder zout dan ander broodbeleg.
  - Vis : gerookte vis, gepekde vis, ansjovis, visconserven, kaviaar, schaal- en schelpdieren
    - **Tip** : Verse of onbewerkte, diepgevroren vis is wel toegestaan.
  - Zoute kazen : smeltkazen, smeerkazen, Brusselse kaas, Roquefort, Cambozola, Parmezaanse kaas, Pecorino, Feta, halloumi, oude kazen, harde kazen, ...
    - **Tip** : Platte kaas, (zoutarme) cottage cheese, verse (kruiden)kaas, verse geitenkaas, Philadelphia, mozzarella en ricotta zijn een goede keuze.
    - **Tip** : Kijk steeds op de verpakking naar het zoutgehalte van de kaas : kies voor een kaas met minder dan 600 mg natrium per 100 gram kaas = minder dan 1,5 gram zout per 100 gram kaas.
  - Chips, gezouten nootjes, gezouten aperitiefkoekjes, olijven
  - Kant-en-klare maaltijden, afhaalmaaltijden, pizza
  - Geneesmiddelen in de vorm van bruistabletten





**Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper**  
**www.yperman.net • 057 35 35 35**  
**info@yperman.net •** 