

Natriumbeperkt dieet (2000-2400 mg natrium)

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te volgen. In deze folder leest u wat dat betekent en waar u op moet letten.

Natrium of zout

Natrium is een mineraal en komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Het is een bestanddeel van keukenzout: 1 g zout (1000 mg) bevat 400 mg natrium.

Waarom een natriumbeperkt dieet?

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt, het kan niet worden gemist. Het speelt een belangrijke rol in de waterhuishouding van ons lichaam. Een natriumbeperkt dieet kunt u om verschillende redenen geadviseerd krijgen. Bijvoorbeeld bij een verminderde nierfunctie, een verhoogde bloeddruk (hypertensie), het vasthouden van vocht (oedeem), hartfalen, vanwege bepaalde medicatie of vanwege een noodzakelijke vochtbeperking.

In welke voedingsmiddelen komt natrium voor?

Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. Zo bevatten aardappelen en groente die zonder toevoeging van zout gekookt worden, toch een geringe hoeveelheid natrium. Verder wordt aan veel voedingsmiddelen door de fabrikant zout toegevoegd. Dit wordt voornamelijk om de smaak en conserverende werking gedaan. Het kan ook dat er gebruik gemaakt wordt van zout of zoute smaakmakers tijdens het koken en bereiden van maaltijden.

Informatie op het etiket

Op het etiket van voorverpakte producten staat hoeveel natrium (Na) erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met het laagste natriumgehalte. Als op

een etiket staat dat het product zoutloos is, dan zit er ook werkelijk geen zout in. Let wel dat natrium op het etiket vaak staat aangeduid per 100 ml of mg. Dit is veelal niet de hoeveelheid die gebruikt wordt.

Voedingsmiddelen die veel natrium bevatten

Soepen, sauzen, kant-en-klaar maaltijden, bouillon(-blokjes), ketjap, strooiaroma, kruidenmengsels, vleeswaren zoals rauwe ham, worstsoorten en rookvlees, gekruid vlees, rookworst, hamburgers, kaas, haring, zoutjes, borrelnootjes, snacks zoals bamiballen, frikadellen en kroketten.

Natriumbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkt dieet te volgen. Bij een natriumbeperkt dieet is het de bedoeling dat uw voeding niet meer dan 2000-2400 mg natrium (= 5 a 6 gram zout) per dag bevat. Dit is de totale hoeveelheid natrium die u per dag met het eten en drinken mag gebruiken. Door de warme maaltijd zonder zout te bereiden en zo min mogelijk gebruik te maken van producten die veel zout bevatten, kunt u uw natriumname verlagen.

Algemene richtlijnen

- Voeg geen zout toe aan het eten, noch bij de bereiding, noch aan tafel.
- Het gebruik van gewoon brood en broodbeleg (als het niet te sterk gezouten is) en gewone melkproducten is toegestaan.
- Gebruik verder geen gezouten producten. Op producten die speciaal zonder zout zijn bereid staat vermeld: natriumarm, voor natriumarm dieet, ongezoeten,

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

zoutarm, zonder toevoeging van keuzenzout.

- Sommige natriumarme dieetproducten bevatten veel kalium (bijvoorbeeld dieetzout). Gebruik deze producten alleen in overleg met uw arts of diëtist.
- Lees de etiketten goed, kijk of er geen zout of natrium aan toegevoegd is.

De smaak van gerechten kan verbeterd worden door:

- Gebruik te maken van producten die van nature veel smaak bevatten, bijvoorbeeld: ui, prei, paprika, tomaat, wortel, bieten, rode kool, knolselderij, venkel en radijs.
- Gebruik te maken van natuurlijke kruiden en specerijen.
- Te bakken, roosteren, stomen of grillen.
- Groenten en aardappelen kort in weinig water te koken.

Vochtbeperking

Het kan zijn dat u van uw arts te horen heeft gekregen dat u tevens een vochtbeperking heeft. Onder vocht worden alle vloeibare dranken en voedingsmiddelen meegerekend, bijvoorbeeld: water, thee, koffie, vruchtensap, melk, vla, yoghurt, kwark, soep of moes. Let op de inhoud van de door u gebruikte kopjes, bekertjes, schaaltjes en kommen.

Twee porties fruit zijn bij deze vochtbeperking toegestaan. Indien u meer fruit gebruikt reken dan 100 ml vocht per portie.

Kaliumsparende diuretica

Bij gebruik van medicatie zoals triamteren, amiloride (hydrochloorthiazide), spironolacton en eplerenon dient u voorzichtig te zijn met kaliumrijke producten, zoals bepaalde natriumarme dieetproducten en dieetzout. Vraag hierover meer informatie bij uw diëtist.

Glycyrrhizine (zoethout)

Bij mensen met een hoge bloeddruk, is naast een beperking van de hoeveelheid natrium, het gebruik van drop, kruidenthee

(zoethoutthee en sterrenmix) en keelpastilles met dropsmaak af te raden. Deze producten bevatten de stof glycyrrhizine welke tot een verhoogde bloeddruk kan leiden.

Extra informatie

- Stichting voedingscentrum: voedingscentrum.nl
- nevo-online.rivm.nl
Op deze website kunt u online de hoeveelheid natrium opzoeken van verschillende voedingsmiddelen. Let op: Deze staan alleen per 100 gram vermeld.
- dieetbijhartfalen.nl
Op deze website is meer informatie te vinden onder natrium, zout en vocht, maar ook zijn er recepten te vinden.
- nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/zout/
Op deze website zijn recepten te downloaden, de zoutmeter en zoutquiz te doen.
- 'Mijn Eetmeter' app
De Eetmeter is een eetdagboek waarin je dagelijks kunt invullen wat je eet en drinkt. De tool laat zien hoeveel voedingsstoffen, onder andere natrium, u met de voeding binnen krijgt. De app is gratis te downloaden voor Apple iTunes store en Playstore.

Broodmaaltijd:

Aan te raden

Brood
 Gewoon brood, brood met minder zout, krentenbrood, beschuit, knäckebröd, roggebrood, ontbijtkoek, creamcracker, toast, muesli, havermout en brinta.

Smeervetten

Ongezouten (dieet)margarine, ongezouten (dieet)halvarine en ongezouten roomboter.

Beleg

Met mate:

Gewone, niet te sterk gezouten vleeswaren zoals achterham, fricandeau, rosbeef, kipfilet, kip- en kalkoenrollade en licht gezouten rookvlees.

Zoet broodbeleg zoals jam, chocoladehagelslag, -pasta of -vlokken, pindakaas, groente en fruit zoals tomaat, komkommer, appel en banaan.
 Maximaal 3 keer per week een ei zonder zout.
 Kaas met minder zout, cottage cheese en hüttenkäse.

Met mate:

Kaas, smeerkaas en sandwichspread.

Dranken

Thee, koffie, koffiemelk, melk, karnemelk, yoghurt, chocolademelk, vruchtensap, limonade, frisdrank, mineraalwater.

Af te raden

Brood
 Saucijzenbroodje, worstenbroodje en cornflakes.

Met mate:

Luxe broodjes zoals croissant, pistolet, kaiserbroodjes, kadetjes of pitabroodjes.

Smeervetten

Gezouten soorten halvarine, margarine en roomboter.

Beleg

Rookvlees, pekelvlees en andere sterk gezouten vleeswaren zoals bacon, salami, cervelaatworst, rauwe ham en snijworst.

Fetakaas en kant-en klaar salades.

Dranken

Tomatensap en groentesap.

Warme maaltijd: geheel zonder zout en zoute smaakmakers bereiden

Aan te raden	Af te raden
Soep Natriumarme soep of natriumarme bouillon eventueel met vlees, kip of vis.	Soep Gezouten soep of bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder, soep uit blik of pakje en Maggi.
Vlees, wild en gevogelte Alle soorten zonder zout bereid.	Vlees, wild en gevogelte Gemarineerd en gepaneerd vlees, vis of kip, blinde vinken, rollade, kroketten, rookworst, worstsoorten en vlees uit blik of glas.
Vis, schaal- en schelpdieren Vis zonder zout bereid en ongepaneerde vis.	Vis, schaal- en schelpdieren Gezouten-, gemarineerde-, gestoomde-, gerookte- en gepaneerde vis, zoals: bokking, makreel, paling, zure- en zoute haring, krab, rolmops, garnalen, lekkerbekje, kibbeling en vis uit blik.
Vetten en oliën Olie, ongezouten (dieet) margarine, ongezouten boter, ongezouten bak- en braadproduct.	Vetten en oliën Gezouten (dieet) margarine, gezouten boter, gezouten bak- en braadproduct.
Jus en saus Zonder zout bereide jus en sauzen, natriumarme jus en juspoeder, natriumarme sauspoeder, natriumarme tomatenpuree, natriumarme ketjap en natriumarme mayonaise.	Jus en saus Juspoeder, kant-en-klaar sauzen, sauspoeder, piccalilly, ketjap, curry, slasaus, Worcestershiresauce, mayonaise, halvanaise, fritessaus, mosterd, sambal, ketchup, tomatenpuree en pikante sauzen zoals chilisaus.
Groente Verse groente zonder zout bereid, natriumarme groente uit blik en glas en diepvriesgroente zonder toevoeging.	Groente Groente met zout bereid, groenten uit blik of glas, zuurkool, diepvriesgroenten à la crème, augurken en zilveruitjes.
Aardappelen en vervanging Alle soorten zonder zout, gebakken, gekookt of gefrituurd, puree, ovenfrites, spaghetti, macaroni, mie, mihoen, rijst en peulvruchten.	Aardappelen en vervanging Alle soorten met zout bereid, kant-en-klaar gebakken frites, chips, aardappelschijfjes, aardappelen uit blik of glas, kant-en-klaar aardappelgerecht en peulvruchten uit blik of glas.
Maaltijden kant- en klaar Natriumarme maaltijden.	Maaltijden kant- en klaar Alle overige kant-en-klaar maaltijden.
Nagerechten Vla, pap, pudding, kwark, slagroom, zure room, ijs, bindmiddelen bijvoorbeeld: custard, griesmeel en maïzena.	Nagerechten

Fruit Fruit, compote, vruchtenmoes en gedroogd fruit.	Fruit
Snoep, koek en snacks Zuurtjes, toffees, kauwgom, pepermint, chocolade, ongezouten noten, ongezouten pinda's, Japanse mix, koekjes, gebak, rozijnen en dadels.	Snoep, koek en snacks Drop, snoep met zoethoutextract, gezouten pinda's en borrelnootjes, zoutjes, chips, kant- en klaar snacks bijvoorbeeld: loempia's, bitterballen, kroketten, bami- en nasiballen, hamburgers, kroepoek en olijven.
Kruiden en specerijen Verse en gedroogde kruiden zoals: Bieslook, peterselie, selderij, knoflook, kervel, peper, laurier, kaneel, tijm, paprikapoeder, kummel, bonenkruid, nootmuskaat, mosterdpoeder, lavas, natriumarme gemengde kruiden, natriumarme Aromat, gemengde kruiden zonder toegevoegd zout.	Kruiden en specerijen Keukenzout, knoflookzout, uienzout, selderijzout, zeezout, mineraalzout, zout met verlaagd natriumgehalte, vetsin, gemengde kruiden en specerijen met zout zoals kipkruiden, vleeskruiden, gehaktkruiden, barbecue-kruiden, Aromat en Maggi.

Tips

Maak zelf een kruidenmengsel:
 Italiaans kruidenmengsel:

- 2 eetlepels oregano
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- ½ eetlepel basilicum
- 1 eetlepel peterselie

Kruidenmengsel voor nasi:

- 1 eetlepel kerrie
- ½ eetlepel (cayenne)peper
- 1 eetlepel gemberpoeder (djahe)
- 1 eetlepel komijnpoeder (djinten)
- 1 eetlepel citroengras (sereh)
- 1 eetlepel koriander (ketoembar)

Dit kunt u in een potje doen en voor het bakken of braden over het vlees strooien. Dit kunt u ook doen met andere kruiden en specerijen.

Soep: bouillon getrokken van vlees, vis of kip met foelie, lavas, laurier, peperkorrels, peterselie, ui, wortel en selderij. Eventueel met een kruidenbultje of natriumarme bouillon op smaak brengen. Als vulling veel verse groenten!

Analysetablel – natriumgehalte van producten.

Afgerond op 5-tallen

Brood e.d.	hoeveelheid natrium (mg)
1 snee wit,- bruin-, of volkorenbrood	155
1 snee wit,- bruin,- of volkorenbrood natriumarm	40
1 snee brood met minder zout	100
1 broodje (bijvoorbeeld pistoletje)	275
1 snee roggebrood (donker)	200
1 plak krentenbrood	125
1 beschuit	20
1 beschuit natriumarm	-
1 knäckebröd	40
1 plak ontbijtkoek	45

Broodbeleg

1 x kaas (voor 1 snee)	140
1 x kaas met minder zout	120
1 x natriumarme kaas (voor 1 snee)	10
1 x smeerkaas (voor 1 snee)	130
1 x vleeswaren, licht gezouten (voor 1 snee)	140
1 x rookvlees (voor 1 snee)	200
1 x licht gezouten rookvlees (voor 1 snee)	120
1 x natriumarme vleeswaren	-
1 x sandwichspread	80
1 x zoet beleg	-
1 x chocoladehagel,- vlokken (voor 1 snee)	-
1 x pindakaas (voor 1 snee)	35
1 ei	75

Melk- en melkproducten

1 beker melk/karnemelk (150 ml)	65
1 schaaltje yoghurt (150 ml)	65
1 schaaltje vla (150 ml)	85
1 schaaltje kwark (150 ml)	65
1 glas chocolademelk (150 ml)	80
1 glas yoghurt drank (150 ml)	60
1 schaaltje pap (150 ml)	85

Soep

1 kop bouillon (200 ml)	865
1 kop natriumarme bouillon (200 ml)	-
1 kop soep (200 ml)	675
1 kop natriumarme soep (200 ml)	20

Vlees, kip en vis

1 portie vlees, gemiddeld vet (100 g) zonder zout	70
1 portie vis, mager (100 g) zonder zout	100
1 portie vis, vet (100 g) zonder zout	200

Aardappelen, pasta, rijst

1 portie aardappelen zonder zout	-
1 portie frites zonder zout (200 g)	70
1 portie frites met zout (200 g)	350
1 portie aardappelpuree uit een pakje (100 g)	100
1 portie rijst, macaroni enzovoort zonder zout	-

Groente en fruit

1 portie groente zonder zout (200 g)	80
1 portie groente uit blik/glas (200 g)	375
1 schaalte rauwkost (70 g)	-
1 schaalte appelmoes	-
1 schaalte compote	-
1 stuk fruit	-

Boter, margarine, halvarine, olie, sauzen

1x roomboter, margarine en halvarine ongezoeten	-
olie, alle soorten	-
azijn	-
1 eetlepel mayonaise (20 g)	70
1 eetlepel fritessaus/slasaus (25 g)	140
1 eetlepel ketchup (25 g)	170
1 eetlepel curry (25 g)	155
1 theelepel mosterd (5 g)	70
1 theelepel natriumarme mosterd (5 g)	-

Dranken

1 kop thee	-
1 kop koffie	-
1 glas (light) frisdrank	-
1 glas vruchtensap	-
1 glas tomatensap (150 ml)	540

Tussendoortjes

1 koekje (allerhande)	30
1 rijstwafel	10
1 appelflap	285
1 stukje banketstaaf	75
1 punt appelgebak	70
1 punt rijstevlaai/vruchtenvlaai	200
1 oliebol	230
1 appelbeignet	55
1 chocoladereep, melk (75 g)	55
1 chocoladereep, puur (75 g)	10
1 bonbon	5
1 pepermuntje/zuurtje	-
1 roomijsje (2 bolletjes)	50
1 waterijsje	-
1 klein zakje chips (30 g)	150
1 eetlepel gemengde noten, ongezouten (25 g)	-
1 eetlepel gemengde noten, gezouten (25 g)	70
1 toastje	35
1 stukje camembert, paté voor 1 toastje	80
1 eetlepel salade (kant en klaar)	75
1 olijf	25
1 saucijzenbroodje	500
1 kroket	380
1 frikadel	810
1 loempia	915
1 bakje slaatje (150 g)	650
1 zoute haring (75 g)	825
1 zure haring (75 g)	615

Overig

zout 1 g	400
1 afgestreken theelepel zout (5 g)	2000

Bron: NEVO (Nederlands voedingsstoffenbestand) 2016. Geraadpleegde datum 16-1-2019.

Voorbeelddagmenu 'natriumbeperkt dieet' (2400mg natrium)

Ontbijt

2 sneden volkoren of bruin brood	2 x 155 = 310
margarine of halvarine	-
1x kaas	140
1x zoet beleg, bijv. jam	-
1 beker melk of karnemelk	65
thee of koffie evt. met koffiemelk	-

In de loop van de morgen

thee of koffie	-
1 portie fruit	-

Warme maaltijd zonder zout bereiden

1 portie vlees, vis of kip	70
jus	-
1 ruime portie groente (200 g)	80
3-5 aardappelen of vervanging	-
1 schaaltje yoghurt	65

In de loop van de middag

thee of koffie	-
1 plakje ontbijtkoek	45
1 portie fruit	-

Tweede broodmaaltijd

3 sneden volkorenbrood of bruin brood	3 x 155 = 465
margarine of halvarine	-
1x vleeswaren	140
1x kaas	140
1x zoet beleg	-
1 beker melk of karnemelk	65
thee of koffie	-

In de loop van de avond

thee of koffie	-
1 volkorenbiscuitje	30
1 portie fruit	-

Totaal: 1615 mg

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op voedingscentrum.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur
en van 13.30 - 14.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

Bron voedingscentrum.nl Geraadpleegde datum: 4-10-2016.

NB dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.

	1-3 jaar		4-8 jaar		9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar en ouder		
	jongens en meisjes	50-100	jongens en meisjes	100-150	jongens	150-200	meisjes	250	man	vrouw	vrouw zwanger	vrouw borstvoeding	man	vrouw	250	250
gram groente	50-100	50-100	jongens en meisjes	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
buide of volkoren broden	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-5	4-7	minimaal 6	6-7	3-4	3-4	3-4	3-4
opschepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	4	3
porties*	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1+	1+	1	1	1	1	1
gram ongezouten noten**	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15	15
porties zuivel	2	2	3	3	4	3	3	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4	4
gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40	40	65	40	40-50	50	65	40	55	35	35
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

** Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
opschepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	500-625	max. 625	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet zie je weekmenu en iets anders uit.
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.