

## Zoutbeperkt dieet (5-6 gram zout)

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

### Zout

Zout komt voor in de voeding en in het lichaam. Als het gaat over de effecten van zout, dan gaat het bijna altijd over de effecten van natrium. Zout is een mineraal en komt van nature voor in bijna alle voedingsmiddelen. Zout bestaat uit natriumchloride (NaCl). 1 g zout (1000 mg) bevat 400 mg natrium.

Het lichaam heeft zout nodig voor het samentrekken van de spieren en het goed opnemen en afvoeren van vocht. Hiervoor is ongeveer 1 tot 3 gram zout nodig. De nieren zorgen voor de juiste hoeveelheid natrium in het lichaam.

Te veel zout kan zorgen voor een hoge bloeddruk en dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Daarnaast zorgt een te hoge bloeddruk voor beschadigingen in de kleine bloedvaatjes in de nieren. Van de Nederlandse bevolking krijgt zo'n 80% meer zout binnen dan de maximale hoeveelheid. Het advies is om maximaal 6 gram zout binnen te krijgen.

### Waar komt zout in voor?

Zout (of 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. Daarnaast voegen fabrikanten ook vaak zout toe aan producten. Dit wordt gedaan voor een betere smaak en langere houdbaarheid. Producten die hoge zoutgehaltes hebben zijn: kant-en-klaarmaaltijden, pizza, soep, saus, hartige snacks.

Zo'n 20% van de hoeveelheid zout die we binnenkrijgen, voegen we zelf toe. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik maken van zout of zoute smaakmakers tijdens het koken en bereiden van maaltijden.

### Waarom een zoutbeperkt dieet?

Een zoutbeperkt 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.

## Zoutbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen om een zoutbeperkt dieet te volgen. Bij een zoutbeperkt dieet is het de bedoeling dat uw voeding niet meer dan 5 a 6 gram zout per dag bevat. Dit is de totale hoeveelheid zout 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 zoutinname verlagen.

## Voedingsmiddelen die veel zout 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, frikandellen en kroketten.

## Informatie op het etiket

Op het etiket van voorverpakte producten staat hoeveel zout of natrium (Na) erin zit. Door etiketten te vergelijken, kunt u het product kiezen met het laagste zout- of natriumgehalte. Als op een etiket staat dat het product zoutloos is, dan zit er ook werkelijk geen zout in. Let wel dat natrium of zout op het etiket vaak staat aangeduid per 100 ml of mg. Dit is veelal niet de hoeveelheid die gebruikt wordt.

## 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, ongezouten, zoutarm, zonder toevoeging van keukenzout.
- 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](http://voedingscentrum.nl)
- [nevo-online.rivm.nl](http://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](http://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/](http://nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/zout/)  
Op deze website zijn recepten te downloaden, de zoutmeter en zoutquiz te doen.
- [nierstichting.nl/zoutmeter/#/](http://nierstichting.nl/zoutmeter/#/)
- Op deze website kunt u zien hoeveel zout u gemiddeld binnenkrijgt.
- '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                                                                                                                                                                                                                             | Af te raden                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Brood</b><br>Gewoon brood, brood met minder zout, krentenbrood, beschuit, knäckebröd, roggebrood, ontbijtkoek, creamcracker, toast, muesli, havermout en brinta.                                                                      | <b>Brood</b><br>Saucijzenbroodje, worstenbroodje en cornflakes.<br><b>Met mate:</b><br>Luxe broodjes zoals croissant, pistolet, kaiserbroodjes, kadetjes of pitabroodjes. |
| <b>Smeervetten</b><br>Ongezouten (dieet)margarine, ongezouten (dieet)halvarine en ongezouten roomboter.                                                                                                                                  | <b>Smeervetten</b><br>Gezouten soorten halvarine, margarine en roomboter.                                                                                                 |
| <b>Beleg</b><br><b>Met mate:</b><br>Gewone, niet te sterk gezouten vleeswaren zoals achterham, fricandeau, rosbeef, kipfilet, kip- en kalkoenrollade en licht gezouten rookvlees.                                                        | <b>Beleg</b><br>Rookvlees, pekervlees en andere sterk gezouten vleeswaren zoals bacon, salami, cervelaatworst, rauwe ham en snijworst.                                    |
| Zoet broodbeleg zoals jam, chocoladehagel, -pasta of -vlokken, pindakaas, groente en fruit zoals tomaat, komkommer, appel en banaan. Maximaal 3 keer per week een ei zonder zout.<br>Kaas met minder zout, cottage cheese en hüttenkäse. | Fetakaas en kant-en klaar salades.                                                                                                                                        |
| <b>Met mate:</b><br>Kaas, smeerkaas en sandwichspread.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
| <b>Dranken</b><br>Thee, koffie, koffiemelk, melk, karnemelk, yoghurt, chocolademelk (met mate), vruchtensap, limonade, frisdrank, mineraalwater.                                                                                         | <b>Dranken</b><br>Tomatensap en groentesap.                                                                                                                               |

**Warme maaltijd: geheel zonder zout en zoute smaakmakers bereiden**

| Aan te raden                                                                             | Af te raden                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Soep</b><br>Natriumarme soep of natriumarme bouillon eventueel met vlees, kip of vis. | <b>Soep</b><br>Gezouten soep of bouillon, bouillonblokjes, bouillonpoeder, soep uit blik of pakje en Maggi.                                                                                                                        |
| <b>Vlees, wild en gevogelte</b><br>Alle soorten zonder zout bereid.                      | <b>Vlees, wild en gevogelte</b><br>Gemarineerd en gepaneerd vlees, vis of kip, blinde vinken, rollade, kroketten, rookworst, worstsoorten en vlees uit blik of glas.                                                               |
| <b>Vis, schaal- en schelpdieren</b><br>Vis zonder zout bereid en ongepaneerde vis.       | <b>Vis, schaal- en schelpdieren</b><br>Gezouten-, gemarineerde-, gestoomde-, gerookte- en gepaneerde vis, zoals: bokking, makreel, paling, zure- en zoute haring, krab, rolmops, garnalen, lekkerbekje, kibbeling en vis uit blik. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vetten en oliën</b><br>Olie, ongezouten (dieet) margarine, ongezouten boter, ongezouten bak- en braadproduct.                                                                                                                                                                                                   | <b>Vetten en oliën</b><br>Gezouten (dieet) margarine, gezouten boter, gezouten bak- en braadproduct.                                                                                                                                                                         |
| <b>Jus en saus</b><br>Zonder zout bereide jus en sauzen, natriumarme jus en juspoeder, natriumarme sauspoeier, natriumarme tomatenpuree, natriumarme ketjap en natriumarme mayonaise.                                                                                                                              | <b>Jus en saus</b><br>Juspoeder, kant-en-klaar sauzen, sauspoeier, piccalilly, ketjap, curry, slasaus, Worcestershire sauce, mayonaise, halvanaise, fritessaus, mosterd, sambal, ketchup, tomatenpuree en pikante sauzen zoals chilisaus.                                    |
| <b>Groente</b><br>Verse groente zonder zout bereid, natriumarme groente uit blik en glas en diepvriesgroente zonder toevoeging.                                                                                                                                                                                    | <b>Groente</b><br>Groente met zout bereid, groenten uit blik of glas, zuurkool, diepvriesgroenten à la crème, augurken en zilveruitjes.                                                                                                                                      |
| <b>Aardappelen en vervanging</b><br>Alle soorten zonder zout, gebakken, gekookt of gefrituurd, puree, ovenfrites, spaghetti, macaroni, mie, mihoen, rijst en peulvruchten.                                                                                                                                         | <b>Aardappelen en vervanging</b><br>Alle soorten met zout bereid, kant-en-klaar gebakken frites, chips, aardappelschijfjes, aardappelen uit blik of glas, kant-en-klaar aardappelgerechten en peulvruchten uit blik of glas.                                                 |
| <b>Maaltijden kant- en klaar</b><br>Natriumarme maaltijden.                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Maaltijden kant- en klaar</b><br>Alle overige kant-en-klaar maaltijden.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nagerechten</b><br>Vla, pap, pudding, kwark, slagroom, zure room, ijs, bindmiddelen bijvoorbeeld: custard, griesmeel en maïzena.                                                                                                                                                                                | <b>Nagerechten</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Fruit</b><br>Fruit, compote, vruchtenmoes en gedroogd fruit.                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Fruit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Snoep, koek en snacks</b><br>Zuurtjes, toffees, kauwgom, pepermunt, chocolade, ongezouten noten, ongezouten pinda's, Japanse mix, koekjes, gebak, rozijnen en dadels.                                                                                                                                           | <b>Snoep, koek en snacks</b><br>Drop, snoep met zoethoutextract, gezouten noten, gezouten pinda's en borrelnootjes, zoutjes, chips, kant- en klaar snacks bijvoorbeeld: loempia's, bitterballen, kroketten, bami- en nasiballen, hamburgers, kroepoek en olijven.            |
| <b>Kruiden en specerijen</b><br>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. | <b>Kruiden en specerijen</b><br>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.

Voorbeelden van kruiden die altijd geschikt zijn:

- Kerriepoeder
- Peper
- Oregano
- Basilicum
- Tijm
- Peterselie
- Knoflookpoeder

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!

## Analysetabel – zoutgehalte van producten.

Afgerond op 5-tallen

### Brood e.d.

### Hoeveelheid zout (gram)

|                                                       |      |
|-------------------------------------------------------|------|
| 1 snee wit,- bruin-, of volkorenbrood                 | 0.5  |
| 1 snee wit,- bruin-, of volkorenbrood 40% minder zout | 0.1  |
| 1 snee brood met minder zout                          | 0.3  |
| 1 snee brood zoutarm                                  | 0.1  |
| 1 broodje (bijvoorbeeld pistoletje)                   | 0.7  |
| 1 snee roggebrood (donker)                            | 0.5  |
| 1 plak krentenbrood (35g gram)                        | 0.3  |
| 1 beschuit                                            | <0.1 |
| 1 beschuit natriumarm                                 | -    |
| 1 knäckebröd                                          | 0.1  |
| 1 plak ontbijtkoek (20g)                              | 0.1  |

### Broodbeleg:

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| 1 x kaas (voor 1 snee, 20 gram)                      | 0.4  |
| 1 x natriumarme kaas (voor 1 snee, 20 gram)          | 0.3  |
| 1 x smeerkaas (voor 1 snee)                          | 0.3  |
| 1 x vleeswaren, licht gezouten (voor 1 snee 15 gram) | 0.4  |
| 1 x licht gezouten rookvlees (voor 1 snee)           | 0.3  |
| 1 x natriumarme vleeswaren                           | 0.0  |
| 1 x sandwichspread                                   | 0.2  |
| 1 x zoet beleg                                       | 0.0  |
| 1 x chocoladehagel,- vlokken (voor 1 snee)           | 0.0  |
| 1 x pindakaas (voor 1 snee)                          | <0.1 |
| 1 ei                                                 |      |

### Melk- en melkproducten:

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1 beker melk/karnemelk (150 ml) | 0.2 |
| 1 schaaltje yoghurt (150 ml)    | 0.2 |
| 1 schaaltje vla (150 ml)        | 0.2 |
| 1 schaaltje kwark (150 ml)      | 0.2 |
| 1 glas chocolademelk (150 ml)   | 0.2 |
| 1 glas yoghurt drank (150 ml)   | 0.2 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1 schaalte pap (150 ml) | 0.2 |
|-------------------------|-----|

**Soep**

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1 kop bouillon (200 ml)             | 2.2  |
| 1 kop natriumarme bouillon (200 ml) | <0.1 |
| 1 kop soep (200 ml)                 | 1.7  |
| 1 kop natriumarme soep (250 ml)     | <0.1 |

**Vlees, kip en vis**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 1 portie vlees, gemiddeld vet (100 g) zonder zout | 0.9 |
| 1 portie vis, mager (100 g) zonder zout           | 0.3 |
| 1 portie vis, vet (100 g) zonder zout             | 0.5 |

**Aardappelen, pasta, rijst**

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 1 portie aardappelen zonder zout               | -   |
| 1 portie frites zonder zout (200 g)            | 0.9 |
| 1 portie frites met zout (200 g)               | 1.8 |
| 1 portie aardappelpuree uit een pakje (100 g)  | 0.3 |
| 1 portie rijst, macaroni enzovoort zonder zout | -   |

**Groente en fruit**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 1 portie groente zonder zout (200 g)   | 0.2 |
| 1 portie groente uit blik/glas (200 g) | 0.9 |
| 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)                     | 0.2 |
| 1 eetlepel fritessaus/slasaus (25 g)            | 0.4 |
| 1 eetlepel ketchup (25 g)                       | 0.4 |
| 1 eetlepel curry (25 g)                         | 0.4 |
| 1 theelepel mosterd (5 g)                       | 0.2 |
| 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) | 1.4 |

**Tussendoortjes**

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| 1 koekje (allerhande)                        | <0.1 |
| 1 rijstwafel                                 | <0.1 |
| 1 appelflap                                  | 0.7  |
| 1 stukje banketstaaf                         | 0.2  |
| 1 punt appelgebak                            | 0.2  |
| 1 punt rijstevlaai/vruchtenvlaai             | 0.5  |
| 1 oliebol                                    | 0.6  |
| 1 appelbeignet                               | 0.1  |
| 1 chocoladereep, melk (75 g)                 | 0.1  |
| 1 chocoladereep, puur (75 g)                 | <0.1 |
| 1 bonbon                                     | <0.1 |
| 1 pepermintje/zuurtje                        | -    |
| 1 roomijsje (2 bolletjes)                    | 0.1  |
| 1 waterijsje                                 | -    |
| 1 klein zakje chips (30 g)                   | 0.4  |
| 1 eetlepel gemengde noten, ongezouten (25 g) | -    |
| 1 eetlepel gemengde noten, gezouten (25 g)   | 0.2  |
| 1 toastje                                    | 0.1  |
| 1 stukje camembert, paté voor 1 toastje      | 0.2  |
| 1 eetlepel salade (kant en klaar)            | 0.2  |
| 1 olijf                                      | <0.1 |
| 1 saucijzenbroodje                           | 1.3  |
| 1 kroket                                     | 1    |
| 1 frikadel                                   | 2    |
| 1 loempia                                    | 2.3  |
| 1 bakje slaatje (150 g)                      | 1.6  |
| 1 zoute haring (75 g)                        | 2    |
| 1 zure haring (75 g)                         | 1.5  |

**Overig****Natrium (mg)**

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 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   | $2 \times 0.4 = 0.8$ |
| margarine of halvarine             | -                    |
| 1x kaas                            | 0.4                  |
| 1x zoet beleg, bijv. jam           | -                    |
| 1 beker melk of karnemelk          | 0.2                  |
| 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     | 0.2 |
| jus                            | -   |
| 1 ruime portie groente (200 g) | 0.2 |
| 3-5 aardappelen of vervanging  | -   |
| 1 schaaltje yoghurt            | 0.2 |

**In de loop van de middag**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| thee of koffie       | -   |
| 1 plakje ontbijtkoek | 0.1 |
| 1 portie fruit       | -   |

**Tweede broodmaaltijd**

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| 3 sneden volkorenbrood of bruin brood | $3 \times 0.4 = 1.2$ |
| margarine of halvarine                | -                    |
| 1x vleeswaren                         | 0.4                  |
| 1x kaas                               | 0.4                  |
| 1x zoet beleg                         | -                    |
| 1 beker melk of karnemelk             | 0.2                  |

|                |   |
|----------------|---|
| thee of koffie | - |
|----------------|---|

### In de loop van de avond

|                     |     |
|---------------------|-----|
| thee of koffie      | -   |
| 1 volkorenbiscuitje | 0.1 |
| 1 portie fruit      | -   |

**Totaal: 4.4 gram zout**

### 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](http://voedingscentrum.nl)

*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.*

### Heeft u 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 - 12.30 uur
- E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl).

### Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).