

# Voedingsadviezen bij een zoutbeperking (ofwel natriumbeperving)

## ***Wat is natrium?***

Natrium is een onderdeel van keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl). 1 gram natriumchloride bevat 400 mg natrium. Als u het advies krijgt minder zout te gebruiken, wordt eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Vroeger werd dan gesproken over een zoutloos of zoutarm dieet. Een betere naam is echter een zoutbeperkt of een natriumbepervt dieet.

## **Waarom een zoutbeperking?**

Natrium komt van nature in het menselijk lichaam voor en is onmisbaar. Een van de functies van natrium is het regelen van de vochtbalans van het lichaam. Uw lichaam kan het natrium uit de voeding niet goed verwerken. Dit kan leiden tot een hoge bloeddruk en het vasthouden van vocht. Wanneer u een verminderde hart- en/of nierfunctie heeft is het extra belangrijk om uw zoutinname te beperken, om te voorkomen dat uw hart en nieren overbelast raken.

In deze brochure leest u hoe u een zoutbeperkt dieet kunt samenstellen en toch gezond en smaakvol kunt blijven eten.

## ***Hoeveel zout hebt u per dag nodig?***

Meer dan 85 procent van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de aanbevolen 5 tot 6 gram per dag. Volwassen mannen eten gemiddeld 9,9 gram zout per dag en vrouwen gemiddeld 7,5 gram zout per dag. Maar uw lichaam heeft per dag aan ruim 1 gram zout (500 mg natrium) voldoende.

## ***In welke voedingsmiddelen komt natrium voor?***

Vrijwel alle voedingsmiddelen bevatten van nature natrium. Zo bevat groente die zonder toevoeging van zout gekookt wordt, toch een geringe hoeveelheid natrium. Natrium wordt door bijna iedereen in de vorm van keukenzout gebruikt om eten op smaak te brengen, dit is ca. 20% van het zout dat we binnenkrijgen. Het meeste natrium krijgt u binnen door het gebruik van voedingsmiddelen waaraan door de fabrikant zout toegevoegd wordt, dit is ca. 80% van de hoeveelheid zout dat we binnenkrijgen op een dag. Dit is vaak vanwege de smaak, maar zout heeft ook een conserverende werking.

**Voedingsmiddelen die veel zout bevatten** zijn o.a. kant-en-klare sauzen en soepen, kant-en-klar maaltijden, bouillonblokjes, gehakt- en vleeskruiden, ketjap, sambal, strooiaroma, vloeibare aroma, mosterd, vleeswaren (zoals rauwe ham en rookvlees), kant- en klare vleesproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen en gepaneerd vlees, kaas, haring, ansjovis, gerookte zalm, zoutjes, borrelnoten en snacks (zoals bamiballen, frikadellen), groente- en tomatensap.

## ***Basisregels voor een zoutbeperkte voeding***

De diëtist bespreekt met u uw individuele dieet. Wanneer dat afwijkt van de richtlijnen in deze brochure, hebben de adviezen van de diëtist voorrang. Hier geven we alleen algemene uitgangspunten voor een zoutbeperkt dieet.

De basisregels om de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken zijn:

- Gebruik ongezoeten (dieet-)halvarine of (dieet-)margarine op het brood.

- Gebruik maximaal 2 broodbeleggingen lichtgezouten vleeswaren of kaas per dag. Kaas met minder zout heeft de voorkeur.
- Voeg geen keukenzout of zeezout toe aan de maaltijden.
- Gebruik per dag maximaal 1 bord lichtgezouten bouillon of soep d.w.z. bouillon of soep bereid van 1 bouillontablet of 2 bouillonblokjes op 1 liter water.
- Gebruikt u geen soep of uitsluitend ongezouten soep? Dan kunt u het vlees of vervanging bij de warme maaltijd licht zouten. De jus hiervan kunt u dan ook gebruiken mits u er geen zout of juspoeder extra aan toevoegt.
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd ongezouten (dieet-)margarine, ongezouten (dieet)bak- en braadvet of olie.
- Gebruik zo min mogelijk producten die veel zout bevatten.
- Gebruik geen kant- en klare maaltijden, saus- of kruidenmix.

### ***Tips voor de broodmaaltijd***

- Natriumarme kaas of zoutarme zelfbereide vleeswaren kunt u vrij gebruiken.
- Zoet beleg zoals jam, appelstroop, hagelslag en suiker bevatten weinig natrium. In sandwichspread en gistextract zit wel veel natrium.
- Varieer met bereide eigerechten zonder zout zoals roerei, omelet, gebakken ei met tomaat en ui.
- Groente zoals komkommer, radijs, sla, tomaat kan als broodbeleg gebruikt worden.
- Fruit zoals banaan, (gebakken) appel, aardbeien is een smakelijke variatie voor brood.
- Melk bevat van nature natrium. Wanneer u dagelijks niet meer dan 3 melkproducten gebruikt, is dit geen probleem.

### ***Tips voor de warme maaltijd***

- U kunt gebruik maken van verse of gedroogde kruiden en specerijen om uw maaltijd op smaak te brengen. Let er hierbij goed op dat er geen zout aan toegevoegd is.
- Voorbeelden van specerijen zijn peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel, kaneel, kerrie, mosterdpoeder en gember. Voorbeelden van kruiden zijn peterselie, dille, bieslook, basilicum, bonenkruid, koriander, rozemarijn en tijm.
- Groente uit blik of glas bevatten veel zout. Gebruik daarom verse groente of groente naturel uit de diepvries. Kook de groente zonder zout met weinig water, zo kort mogelijk voor meer behoud van smaak.

### ***Etiket lezen***

Op de verpakking van veel voedingsmiddelen staat de voedingswaarde vermeld waarop aangegeven is hoeveel zout het voedingsmiddel bevat. Dit staat meestal per 100 gram vermeld of per portie. Vergelijk het voedingsmiddel eens met andere voedingsmiddelen binnen dezelfde productcategorie. Zo krijgt u meer inzicht in de hoeveelheid zout in het voedingsmiddel.

Sommigen fabrikanten zetten een claim op het etiket. Claims zijn beweringen die letterlijk zijn vastgelegd. Hieronder enkele voorbeelden met de betekenis ervan:

- Verlaagd natrium of zout: minder dan 25% zout in vergelijking met het oorspronkelijke product
- Natriumarm of zoutarm: minder dan 0,3 gram zout per 100 gram
- Zeer laag natrium- of zoutgehalte: minder dan 0,1 gram zout per 100 gram
- Natriumvrij of zoutloos: minder dan 0,0125 gram zout per 100 gram
- Geen natrium / zout toegevoegd: er is geen zout toegevoegd, het product bevat maximaal 0.3 gram zout per 100 gram

### ***Zoutsoorten met minder natrium***

Zeezout bevat evenveel natrium als keukenzout. Ook selderijzout, knoflookzout en uienzout bestaan voor het grootste deel uit keukenzout of zeezout. Minerale zout en halvazout (bijv. Losalt, Jozo Vitaal, Jozo Bewust) bevatten de helft van de hoeveelheid natrium die zich in keukenzout bevindt. Als vervanger van zout bestaat er dieetzout. Dieetzout bevat geen natrium, maar wel veel kalium. Overleg voor gebruik met uw diëtist.

### **Drop en zoethout**

Drop, zoethout en zoethoutthee bevatten zoethoutwortel extract (glycyrrizine). Deze stof verhoogt de bloeddruk en wordt daarom afgeraden in het natriumbepaalde dieet. Het komt voor in alle dropsoorten (zoete en zoute drop, Engelse drop) en in keelpastilles zoals Pottertjes en Wybertjes, bepaalde kruidentheesoorten en hoestdranken.

### **Doe de test: Zoutmeter**

De Zoutmeter is een online hulpmiddel die inzicht geeft in het eigen zoutgebruik, de grootste boosdoeners laat zien, en tips en alternatieven geeft. Doe de test op [www.zoutmeter.com](http://www.zoutmeter.com).

### **Meer informatie**

- De Eettabel (nr. 806) van het Voedingscentrum bevat o.a. informatie over het zoutgehalte van voedingsmiddelen, deze is te bestellen via het voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Internet: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl); [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl); [www.nwdc.nl](http://www.nwdc.nl) (voor mensen met hartfalen)

## **VOEDINGSMIDDELENLIJST**

### **Brood en ontbijtproducten**

#### Weinig zout

Volkoren-, bruin-, wit- en roggebrood, stokbrood, beschuit, knäckebröd, matses, toast, croissants, luxe en gevulde broodsoorten, krenten- en rozijnenbrood, ontbijtkoek, Brinta, cornflakes, havermout, muesli, rice-crispies

#### Veel zout

pizzabroodjes, saucijzenbroodjes, worstenbroodjes

### **Margarine, halvarine en bak en braadproducten**

#### Weinig zout

Ongezouten (dieet)halvarine, ongezuurde (dieet)margarine, ongezuurde roomboter

#### Veel zout

Gezouten halvarine, margarine, halfvolle boter of roomboter, kruidenboter

### **Belegsoorten (vlees)**

#### Weinig zout

lichtgezouten vleeswaren zoals (zelfbereide) fricandeau, gekookte ham- en worstsoorten, kalkoenfilet, kipfilet, lever, rosbief, tong licht gezouten rookvlees

#### Veel zout

Sterk gezouten vleeswaren zoals 'gewoon' rookvlees, bacon, corned beef, ontbijtspek, pekelvlees, rauwe ham, droge worstsoorten zoals cervelaatworst, metworst, salami en kant en klare vleessalades

## Belegsoorten (kaas)

### Weinig zout

Cottage cheese, natriumarme kaas (verkrijgbaar in de kaaswinkel), kaas met minder zout zoals Maasdammer en Maaslander en kwark

### Veel zout

Alle buitenlandse kaassoorten en 'gewone' kaassoorten.

## Belegsoorten (zoet)

### Weinig zout

Jam, stroop, (vruchten) hagelslag, (gestampde) muisjes, vlokken, honing, speculoospasta/hagel, kokosbrood, fruit, ongezouten notenpasta en ongezouten sesampasta (verkrijgbaar in de Natuurvoedingswinkel), pindakaas (met mate)

### Veel zout

gezouten noten- of sesampasta, gistextract, groentespread, komkommerspread en sandwichspread

## Melkproducten

### Weinig zout

Alle soorten magere, halfvolle melkproducten; alle soorten volle melkproducten

### Veel zout

n.v.t.

## Dranken

### Weinig zout

Koffie, thee, en Sourcy, vruchtensap, vruchtendrank, frisdrank, limonade, ongezouten groente- tomatensap en mineraalwater zoals Spa, Vittel, Evian, Victoria, Perrier, Chaud Fontaine, Bar-le Duc

### Veel zout

Gezouten bouillon en gezouten groente-, tomatensap en mineraalwater met veel natrium zoals Appolinaris, Schweppes soda, Juwel, Top, Vichy Celestins

## Soepen

### Weinig zout

Maximaal 1 kop lichtgezouten bouillon of soep per dag, bereid van 1 bouillontablet of 2 bouillonblokjes per liter water met vlees, kip, vis, groente, kruidenbultje en eventueel met natriumarme soeparoma en/of bindmiddel

### Veel zout

Normaal gezouten bouillon of soep, bouillontabletten, bouillonblokjes, bouillonpoeder en soep uit pak of blik

## Vlees, vis, wild en gevogelte en eieren

### Weinig zout

### Veel zout

Alle soorten ongezouten, vers of diepvries, 2-3 eieren per week, bereid zonder zout.

Gezouten (gekruid, gemarineerd of gepaneerd) vlees, vis, wild en gevogelte, blinde vink, gekruid gehakt, gerookt spek, hamburger, knakworst, rollade, rookworst, saucijs, slavink, verse worst. Alle soorten kant en klaar gemarineerd en gepaneerd vlees en kant en klare vleessnacks zoals frikadel, kipnugget, kroket, saté. Gekochte gebakken vis, gestoomde of gerookte vis zoals ansjovis, bokking, paling, sardines, stokvis, garnalen, kreeft, krab, vis uit blik of glas, zoute / zure haring, vissticks en gepaneerde diepvriesvis. Gezouten eiergerechten.

## Vetten en oliën

### Weinig zout

Ongezouten bak- en braadproduct, vloeibare margarine, margarine, roomboter.

### Veel zout

Gezouten bak- en braadproduct, roomboter, margarine.

## Sauzen en jus

### Weinig zout

Zelfbereide sausen van aanbevolen ingrediënten (bijv. natriumarme jus).

### Veel zout

Juspoeder en (groente)sauspoeder uit pak. Kant en klare sausen of dressings.

## Aardappelen, aardappelvervangers en peulvruchten

### Weinig zout

Aardappelen zonder zout gekookt, gebakken of gefrituurd. Ongezouten friet of ongezouten puree bereid met melk en ongezouten boter, stampot zonder zout bereid. Ongezouten rijst, macaroni, spaghetti, mie(hoen). Alle gedroogde peulvruchten zonder zout bereid.

### Veel zout

Aardappelen en aardappelgerechten met zout bereid, kant-en-klaar gekochte frites, aardappelkroketten, aardappelpureepoeder of vlokken. Kant en klare nasi goreng, bami goreng e.d. Kant en klare peulvruchten maaltijden, peulvruchten uit blik of glas.

## Groente

### Weinig zout

Alle soorten ongezouten groente en rauwkost, diepvriesgroenten naturel.

### Veel zout

Groente uit blik of glas, (diepvries) groente à la crème, in zout ingelegde groente zoals zuurkool en zoute bonen.

## Nagerechten

### Weinig zout

### Veel zout

Alle soorten magere, halfvolle, volle kwark, n.v.t.  
pap, pudding, vla, yoghurt, appelmoes.  
compôte, fruit, waterijs, roomijs.

## **Fruit**

### Weinig zout

alle soorten vers, diepvries en blikfruit,  
gedroogd en/of gekonfijt fruit zoals krenten,  
rozijnen, dadels, tutti frutti, verse vijgen.

### Veel zout

n.v.t.

## **Bindmiddel**

### Weinig zout

alle soorten bindmiddel, puddingpoeder,  
kant- en klare deegmengsels zonder zout.

### Veel zout

kant- en klare deegmengsels met zout.

## **Kruiden, specerijen, smaakmakers**

### Weinig zout

Alle verse en gedroogde kruiden en  
specerijen zoals anijs, basilicum, bieslook,  
bonenkruid, dille, foelie, kerrie, kaneel,  
kervel, knoflook, kokos, laurier, marjolein,  
mosterdpoeder, nootmuskaat, paprika,  
peper, peterselie, selderij, uienpoeder,  
vanillestokjes, tijm, (gekonfijte) gember,  
gekonfijte vruchten. Gemengde kruiden  
zonder zout, azijn, citroensap, cacao, suiker.

### Veel zout

Kappertjes, mosterd, piccalilly, slamix, zout,  
selderijzout, zeezout, knoflookzout, uienzout,  
vetsin, ketjap, sambal, tabasco, aromaat,  
tomatenketchup, tomatenpuree. Gemengde  
kruiden en specerijen met zout.

## **Rijsttafelproducten**

### Weinig zout

Alle verse en gedroogde kruiden en  
specerijen, zoals djahé, djinten, kentjoer,  
ketoembar, kerrie, ebbi, klapper, santen,  
seroendeng, kokosmeel, laos, sereh,  
(gekonfijte)gember, asem, gemberpoeder,  
gula djawa, katjang, idjoe, kemiri, lombok,  
tahoe, tempé, emping.

### Veel zout

Trassi, teri, vetsin, ketjap, boemboe,  
kroepoek oedang, kroepoek ikan.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar [PatiëntService, psb@bernhoven.nl](mailto:PatiëntService, psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: maandag 15 april 2019