

# Voedingsadviezen bij een energie- en eiwitrijk dieet in combinatie met een zoutbeperking (ofwel natriumbeperving)

Deze folder is bedoeld voor mensen die behandeld worden door een diëtist van Bernhoven.

## Energie- en eiwitrijk dieet

Gewichtsverlies is ongewenst als u ziek bent. Ongewenst gewichtsverlies moet behandeld worden. Er wordt gesproken over ongewenst gewichtsverlies als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is of binnen zes maanden meer dan 10% gedaald is. *Dit betekent dat iemand die voor zijn ziek zijn bijvoorbeeld 70 kg woog meer dan 3,5 kg binnen één maand of meer dan 7 kg het laatste half jaar afgefallen is.* Bij ongewenst gewichtsverlies is het in eerste instantie belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en vervolgens weer enkele kilo's aan te komen. Dit kan met behulp van een energie- en eiwitrijk dieet.

## Zoutbeperkt dieet

U heeft ook het advies gekregen om minder zout te gebruiken. Met minder zout wordt eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. 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 energie- en eiwitverrijkt dieet kunt combineren met een zoutbeperking. De adviezen die worden gegeven zijn algemeen van aard. Iedere patiënt heeft zijn eigen voedingsgewoonten, voorkeuren en smaak, dus uitproberen van voedingsmiddelen en verschillende smaken is belangrijk.

## Energie en eiwitten

Tijdens ziekte heeft het lichaam extra energie nodig. Hiervoor is een energierijke voeding noodzakelijk. Naast energie zijn eiwitten van belang. Het zijn bouwstoffen voor het lichaam. Het eten van voldoende eiwitten kan helpen de spieren in uw lichaam sterk te houden, wat belangrijk is voor uw conditie en zelfredzaamheid. De belangrijkste eiwitleveranciers zijn: zuivelproducten, vlees, kaas, ei, vis, noten, brood en granen.

## Zout

Natrium is een onderdeel van keukenzout. Als u het advies krijgt om minder zout te gebruiken, wordt eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Voedingsmiddelen die veel natrium bevatten zijn o.a. kant-en-klare sauzen en soepen, kant-en-klaar maaltijden, bouillonblokjes, gehakt- en vleeskruident, ketjap, sambal, strooiaroma, vloeibare aroma, mosterd, diverse 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 bamischijven, frikadellen), groente- en tomatensap.

## Basisadviezen

- Neem rustig de tijd om te eten;
- Zorg voor variatie;
- Verdeel de maaltijden over de dag (6-8 kleine maaltijden);
- Gebruik volle melkproducten;
- Voeg extra suiker, jam, stroop of honing toe om voedingsmiddelen energierijker te maken;
- Voeg een scheutje room of ongeklepte slagroom toe aan bijvoorbeeld vla, pap, koffie, soep,

saus of puree;

- Voeg geen zout toe aan de maaltijden;
- Gebruik geen kant- en klare maaltijden, sauzen- of kruidenmixen;
- Gebruik zo veel mogelijk onbewerkte voedingsmiddelen.

## Tussendoortjes

- Wissel warme en koude tussendoortjes met elkaar af;
- Varieer met tussendoortjes en probeer nieuwe smaken en varianten uit;
- Voorbeelden van geschikte tussendoortjes zijn: ontbijtkoek of krentenbol royaal besmeerd met ongezouten roomboter of ongezouten margarine, een schaalte volle vla, kwark of vruchtenyoghurt, milkshake, chocolademelk, handje ongezouten noten, blokjes natriumarme kaas, candybar, gevulde koek, suikerwafel.

## Broodmaaltijden

- Besmeer het brood royaal met ongezouten roomboter of ongezouten margarine;
- Hartig broodbeleg (kaas- en vleeswaren) is een goede eiwitbron, maar bevat vaak ook veel zout. Gebruik 2 broodbeleggingen (licht)gezouten vleeswaren of kaas per dag. Natriumarme kaas of zoutarme zelfbereide vleeswaren kunt u vrij gebruiken;
- Neem een melkproduct bij de broodmaaltijd, zoals volle melk, kwark of vla;
- Probeer verschillende broodsoorten zoals krentenbrood, roggebrood, suikerbrood of stokbrood;
- Maak in plaats van een belegde boterham eens een tosti, wentelteefje, of neem een schaalte volle yoghurt met cruesli/ontbijtgranen of (havermout/brinta)pap met extra suiker of stroop;
- Neem eens een snack bij of op de boterham zoals ei zonder zout, omelet zonder zout, zelfbereide ragout, vis- of eiersalade. Kies bij voorkeur geen zoute snacks zoals kroket, hamburger, (knak)worst, gerookte zalm of haring.

## Warme maaltijd

- Eet liever geen bouillon of soep vlak voor de warme maaltijd, deze geven snel een vol gevoel en bevatten veel zout. Indien u geen bouillon of soep neemt kunt u desgewenst één component van de warme maaltijd licht zouten;
- 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.
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd ruim ongezouten margarine, ongezouten bak- en braadvet of olie.
- Voeg ongezouten roomboter, margarine, (kook)room, slagroom, crème fraîche of mayonaise toe aan jus, sausjes, aardappelgerechten, pastagerechten of groenten;
- Voeg room, siroop, jam, honing of stroop aan het nagerecht toe;
- Eet een ruime hoeveelheid vlees, vis, kip of gevogelte;
- Paneer het vlees, vis, kip of gevogelte. Paneermeel uit de winkel bevat vaak veel zout, een verkruimelde beschuit is een makkelijk en minder zout alternatief;
- Rauwkost bevat weinig energie en geeft een vol gevoel, dit is dus minder geschikt.

## Dranken

Kies bij voorkeur voor energierijke dranken zoals: vruchtensappen, aanmaaklimonade, frisdrank, volle melk(producten), of chocolademelk. Koffie, thee, bouillon en water bevatten geen energie en zijn daarom minder geschikt. Bouillon bevat daarnaast erg veel zout.

### **Drinkvoeding**

Wanneer de energie- en eiwitname niet toereikend is of niet behaald kan worden met normale voeding, kan er gebruik worden gemaakt van drinkvoeding. Drinkvoeding is te verkrijgen in verschillende merken, smaken en vormen. Het starten van drinkvoeding zal in overleg met de diëtist plaatsvinden. Drinkvoeding past binnen het zoutbeperkte dieet.

### **Multi-vitamine preparaat**

Indien uw voeding onvolwaardig is, dan kan het voorkomen dat de specialist of diëtist u een multi-vitamine preparaat adviseert. U kunt dit in de thuissituatie zelf aanschaffen via de apotheek, drogist of supermarkt. Kies voor een preparaat met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

### **Warme maaltijdvoorziening**

Indien het (tijdelijk) lastig is om een warme maaltijd te bereiden kan het een oplossing zijn om een warme maaltijd te laten leveren door een leverancier. Het is dan belangrijk dat deze leverancier rekening houdt met uw zoutbeperkte dieet. Wanneer u meer wilt weten kan de diëtist u hierover informatie geven.

### **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 wettelijk 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. Mineraalzout en halvazout (bijv. Losalt, Jozo Vitaal, Jozo Bewust) bevatten de helft van de hoeveelheid natrium die zich in keukenzout bevindt en dieetzout bevat geen natrium. Bij deze producten is echter het natrium (groten)deels vervangen door kalium. Overleg voor gebruik met uw diëtist.

### **Overige adviezen**

- Meet eenmaal per week uw gewicht, op hetzelfde tijdstip, zonder schoenen, u kunt dit in onderstaande tabel noteren;
- Indien u merkt dat in de loop van de tijd het gewicht verder afneemt, ondanks bovenstaande adviezen, neem dan contact op met de diëtist.

Datum    Gewicht    Datum    Gewicht

## 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, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten 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, rosbeef, 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

#### Veel zout

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

Alle buitenlandse kaassoorten en 'gewone' kaassoorten.

## Belegsoorten (zoet)

### Weinig zout

Jam, stroop, (vruchten) hagelslag, (gestampte) muisjes, vlokken, honing, speculoospasta/hagel, kokosbrood, fruit, ongezouten pindakaas, 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 en volle melkproducten

### Veel zout

n.v.t.

## Dranken

### Weinig zout

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

### Veel zout

Gezouten bouillon, 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

Alle soorten ongezouten vlees, vis, wild en gevogelte, vers of diepvries, 2-3 eieren per week, bereid zonder zout.

### Veel 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

### Veel zout

Alle soorten ongezoeten groente en rauwkost, diepvriesgroenten naturel.

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

## Nagerechten

### Weinig zout

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

### Veel zout

n.v.t.

## 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

### Veel 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.

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: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: vrijdag 16 februari 2018