een santeon ziekenhuis

Natriumadvies bij nierfunctiestoornis

Het is belangrijk dat uw lichaam voldoende natrium binnenkrijgt. Natrium is een stof die in allerlei voedingsmiddelen voorkomt. Het verlaat uw lichaam doordat u het uitplast. Dat is geen probleem als uw nieren normaal werken. Als uw nieren te weinig natrium uitscheiden met de urine, houdt uw lichaam meer vocht vast en kunt u diverse klachten ervaren.

Mensen met een verslechterde nierfunctie moeten dus goed opletten hoeveel natrium ze binnenkrijgen. Natrium zorgt voor een goede waterhuishouding in het lichaam. Als de nieren normaal werken, plast u al het natrium dat u binnenkrijgt weer uit. Zo blijven de hoeveelheden natrium en water in uw lichaam constant. Als de nieren minder goed werken, blijft er te veel natrium in het lichaam achter, waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt. De gevolgen kunnen zijn: dorst, oedeem en hoge bloeddruk.

Keukenzout en 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, betekent dat eigenlijk dat uw voeding minder natrium moet bevatten.

Hoeveel natrium heeft u nodig?

Uw lichaam heeft per dag genoeg aan ± 500 mg natrium (= ruim 1 gram zout). Dit is de hoeveelheid natrium die in een dagmenu voorkomt als u alle voedingsmiddelen zonder zout eet, dus een warme maaltijd zonder zout, maar ook brood en beleg zonder zout.
Bij een verminderde nierfunctie wordt meestal een natriumbeperking voorgeschreven van 2000-2400 mg natrium (= 5-6 gram zout) per dag. Dit betekent in de praktijk:

- de warme maaltijd zonder zout koken
- geen bouillon of soep van poeder/blokje nemen
- geen natriumrijke smaakmakers gebruiken
- natriumrijke tussendoortjes zoals zoutjes weglaten
- geen natriumrijke producten nemen zoals haring
- normaal gezouten brood eten
- licht gezouten vleesbeleg eten

Uw diëtist bespreekt samen met u hoeveel natrium u per dag kunt gebruiken.

Wennen aan minder zout

Waarom vinden veel mensen een hartig hapje lekkerder dan een flauwe hap? Omdat zout werkt als een smaakversterker. Zout maakt het ons makkelijker om te proeven. Maar uw smaakpapillen worden er lui van. (Smaakpapillen zijn de bobbeltjes op uw tong, waarmee u proeft.)

Fabrikanten kunnen hun producten op allerlei manieren smakelijk maken, maar zout is een goedkope manier om meer smaak te geven. Daardoor raken we meer en meer gewend aan (te) veel zout.

Het afleren van een zoute smaak is niet van de éne op de andere dag gebeurd. U moet wennen aan andere smaken en opnieuw leren genieten van pure voedingsmiddelen.
De een wil het zoutgebruik langzaam afleren, de ander zal het liever ineens doen. Voor allebei is wat te zeggen. Reken erop dat het tijd vraagt. Als u zich de tijd gunt, zult u merken dat voedingsmiddelen van zichzelf goed smaken en zult u evenveel van uw eten genieten als vroeger.

Tips voor lekkere, gezonde smaken

Verse producten

Allereerst kies vaker voor vers dan voor pakjes en zakjes. Een pasta met verse tomaten en basilicum bevat bijvoorbeeld veel minder zout dan pasta met een saus uit een pakje. Ga ook zeker aan de slag met verse kruiden. Door eerst wat ui, wortel, bleekselderij en bladselderij te fruiten, legt u de basis voor een heerlijke saus. Experimenteer volop en ontdek dat koken met minder zout heel puur koken is. Met verse producten leert u weer genieten van pure smaken.

Lekkere smaakmakers zonder zout

Ook zonder zout kunt u eindeloos variëren in smaken. Experimenteer bijvoorbeeld eens met azijn, citroensap en gedroogde kruiden en specerijen zoals kruidnagel, nootmuskaat, paprikapoeder, tijm, oregano en peper. Andere smaakmakers zijn knoflook, maanzaad, pijnboompitten, sesamzaad, ui, verse kruiden zoals basilicum, bieslook, munt, peterselie en selderij en zelfgemaakte kruidenbuiltjes met geurige en smakelijke groenten. Kruiden en specerijen vervangen niet de zoute smaak, maar maken het eten wel smaakvoller en pittiger.

Tips om lekker te koken

Als u minder zout wilt eten, gaat het om het laten staan van de zoutpot en het vermijden van producten waar veel zout aan is toegevoegd. Er zijn ook producten waar het zoutgehalte doelbewust van is verlaagd. Deze kunnen een goed alternatief zijn, maar bevatten vaak wel veel kalium. Het blijft wel belangrijk dat u met plezier eet.
Hieronder leest u allerlei praktische tips om lekker te koken met minder natrium:

- Als u het vlees marineert (in een mengsel van olie, citroensap, peper, knoflook en majoraan of andere kruiden) geeft dat extra smaak.
- Bak een plak appel of ananas mee met het vlees.
- Bak een fijngehakt uitje en/of een teentje knoflook en/of een tomaatje mee.
- Denk ook eens aan paddenstoelen, zoals champignons (in plakjes gesneden).
- Grill het vlees (even inkwasten met olie) voor extra smaak.

Vis

- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap (of sinaasap-pelsap, een beetje witte wijn) en groene kruiden zoals dille, peterselie of basilicum.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.

Jus en saus

- Maak de jus af met een scheutje sinaasappelsap, sherry, port of een restje wijn.
- Voeg een lepel gewelde rozijnen toe.
- Voeg een halve eetlepel gehakte gember toe aan jus of saus. Gebruik eventueel een knoflookpers om de gember fijn te maken.
- Kruiden, specerijen, stukjes fruit, gehakte noten, een beetje vruchtensap, wat gembersiroop, een scheutje wijn of likeur geven uw sauzen steeds een ander karakter.

Groenten

- Rauwe groenten (tomaat, komkommer, sla, bleekselderij, wortel, venkel, broccoli of bijvoorbeeld lof) en kort gekookte groenten behouden veel smaak.
- Diepgevroren groenten (naturel) die u zo kort mogelijk kookt, hebben veel smaak.
- Sommige groenten (bietjes, worteltjes) lenen zich goed voor een zoetzure afronding met een beetje azijn/citroensap en een beetje suiker.
- Groenten die u kort roerbakt in een beetje olie behouden meer smaak.
- Speciale olie of azijn (bijvoorbeeld notenolie of frambozenazijn), geroosterde zonnebloempitten of pijnboompitten of bieslook zijn lekker in de sla.

Aardappelen

Gebakken aardappelen of aardappelpuree brengt u op smaak met groene kruiden, een fijngesnipperd uitje, dunne preirin-getjes, stukjes tomaat, wat kerrie of paprikapoeder.

Feestelijke hapjes

- Hartige hapjes bevatten doorgaans veel natrium. Maar in plaats van gezouten pinda's (noten, studentenhaver) kunt u ook de ongezouten soorten nemen.
- Neem bij een drankje bijvoorbeeld dadels, stukjes groente (komkommer, bleekselderij, kerstomaatjes, radijsjes, worteltjes).
- Beleg toastjes met (ongezouten) vis, hüttenkäse, filet Américain of rosbief.
- Andere lekkere versnaperingen zijn: ongezouten (maïs) chips, ongezouten popcorn, geroosterde zonnebloempitten en pijnboompitten.

Recepten en meer kooktips vindt u op de website van de Nierstichting (https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/).

Producten met veel natrium (zout)

Niet van alle producten is het meteen duidelijk dat ze veel natrium (zout) bevatten. Aan sommige producten wordt zout niet alleen toegevoegd voor de smaak, maar ook als conserveermiddel. De producten hieronder bevatten veel natrium en horen dus niet thuis in een natriumbeperkt dieet:

- Kant-en-klare maaltijden, gerechten en aardappelproducten.
- Gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees van de slager of de supermarkt.
- Rookworst, knakworst, hamburgers, saucijzen en slavinken.
- Soep uit blik of glas.
- Groenten uit blik of glas en aangemaakte diepvriesgroenten.

- Zuurkool.
- Aardappelpuree uit een pakje, aardappelkroketten en vergelijkbare producten.
- Gepaneerde, gemarineerde en gerookte vis en vis uit blik of glas.
- Zure haring, zoute haring, vissticks.
- Schaal- en schelpdieren (bevatten van nature veel zout).
- Kaas - zowel jonge, belegen als oude kaas.
- Sauzen zoals mayonaise, tomatenketchup, tomatenpuree, sambal en mosterd.
- Olijven.
- Kant-en-klare mixen zoals nasi-, bami- en macaronimix en barbecue-, taco- en shoarmakruiden.
- Snacks zoals kroket, loempia, bitterballen, saucijzenbroodje.
- Augurken, zilveruitjes en ander tafelzuur.
- Smaakmakers zoals Aromat, ketjap, sojasaus, sambal, ketchup, strooiaroma, tabasco, Maggi, kant-en-klare kruidenmixen, bouillonblokjes/poeder, jusblokjes/poeder, vleeskruiden.
- Zeezout, kruidenzout, aromazout, selderijzout, uienzout en knoflookzout. Deze bevatten evenveel natrium als keukenzout. Voor de nieren zijn ze dus niet beter.

Producten met minder natrium

Binnen een groep voedingsmiddelen is er vaak veel verschil in natriumgehalte. Kies dan de producten die minder natrium bevatten.

Kaas

Kies voor kaas met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, Emmenthaler en Gruyere. Deze kazen bevatten ongeveer 25 tot 35% minder zout dan ‘gewone’ kaas.

Vleeswaren

U kunt ook minder zoute vleeswaren nemen, zoals filet Américain, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet en kipfilet. Als u wat extra vlees (zonder zout) maakt voor de warme maaltijd, kunt u dat de volgende dag prima op brood eten.

Product	Natrium in mg
Voor een boterham	
Gewone kaas	180
Kaas met 33% minder natrium	120
Natriumarme kaas	10
Rookvlees	310
Gezouten vleeswaren	240
Lichtgezouten vleeswaren	35 tot 100
Voor een warme maaltijd	
Rookworst, 85 gram	700
Saucijs, braadworstje	540
Stukje zelfbereid, ongezouten vlees	140
Lekkerbekje	760
Stukje zelfbereide, ongezouten vis	100
Spinazie à la creme, 200 gram	800
Verse groenten, 200 gram	100
Aardappelkroketjes, 5 stuks	700
Zelfgemaakte puree, zonder zout, 3 bolletjes	30
Aardappels, zonder zout	0
Voor hartige hapjes	
Frikandel	880
Pinda's, eetlepel	50
Toastje met kwark en tuinkruiden	40
Japanse mix, eetlepel	5
Stukjes rauwkost (radijs, bleekselderij, wortel)	5
Ongezouten pinda's, eetlepel	0

Kalium

Er zijn zoutsoorten die minder keukenzout (natriumzout) bevatten. Ze zijn bekend onder de namen halvazout, magnesiumzout, mineraalzout of dieetzout. Deze zouten bevatten 50% tot 90% minder natrium dan keukenzout.

In dieetzout is natriumzout voor een groot deel vervangen door kaliumzout. In mineraalzout of halvazout is de helft van het natrium vervangen door kalium. Bij nierfunctiestoornissen moet u vaak ook op kalium letten. In dat geval zijn dieetzout en mineraalzout geen geschikt alternatief.

Smaakmakers zoals bouillonblokjes/poeders, vloeibare aroma, strooiaroma, mosterd, ketjap en sambal zijn ook in natriumbeperkte vorm te koop, doorgaans bij grote supermarkten en reformzaken. Op het etiket staat: 'natriumarm' of 'zonder toevoeging van keukenzout'. Maar deze natriumarme smaakmakers bevatten wél kalium. Houd hier dus rekening mee als u ook een kaliumbeperking hebt.

Hoge bloeddruk

Als er te veel natrium in uw lichaam zit, houdt u vocht vast. Dat leidt weer tot een verhoogde bloeddruk. Een natriumbeperkt dieet helpt uw bloeddruk te verlagen. Bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen werken bovendien beter als u minder natrium eet.

Drop bevat veel zout en is daarom bloeddrukverhogend. Veel mensen denken dat dit alleen geldt voor zoute drop. Maar drop bevat naast natrium ook een andere bloeddrukverhogende stof (glycyrrhizinezuur). Dus ook zoete dropsoorten - zoals Engelse drop - verhogen de bloeddruk.

Meer informatie

Heeft u vragen over een natriumbeperkt dieet? Stel ze dan gerust aan uw diëtist.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Nierfunctiescan (Nier Renogram) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/nierfunctiescan-nier-renogram)
- Eiwit bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/eiwit-bij-nierfunctiestoornis)
- Kaliumadvies bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kaliumadvies-bij-nierfunctiestoornis)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**