een santeon ziekenhuis

Natriumbeperkt dieet

Ieder lichaam heeft natrium nodig, want het speelt een belangrijke rol in de vochthuishouding van ons lichaam. Natrium is een stof die in allerlei voedingsmiddelen voorkomt. Voor sommige mensen is het echter beter om niet té veel natrium binnen te krijgen.

Een natriumbeperkt dieet wordt bijvoorbeeld geadviseerd wanneer sprake is van een verminderde nierfunctie, een verhoogde bloeddruk (hypertensie), het vasthouden van vocht (oedeem), hartfalen of bij zwangerschap.

Natrium

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.

Wat doet natrium?

Natrium zorgt onder andere 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. Het lichaam houdt dan meer vocht vast. De gevolgen hiervan kunnen zijn: dorst, oedeem en hoge bloeddruk.

Waar zit natrium in?

Natrium komt van nature in kleine hoeveelheden voor in onze voeding. Fabrikanten voegen aan veel voedingsmiddelen zout toe vanwege de smaak of vanwege de conserverende werking. Verder gebruiken we zelf ook zout tijdens het koken en bij de maaltijden. Gemiddeld gebruikt een Nederlander 9 gram zout per dag (= 3.600 mg natrium). Voor alle volwassenen geldt het advies om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Dit staat gelijk aan 2400 mg natrium. Voor kinderen is dat minder.

Voedingsmiddelen met natriumgehalte

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
Warme maaltijd	
Rookworst, 85 gram	700
Saucijs, braadworstje	540
Stukje zelfbereid, ongezouten vlees	140
Lekkerbekje	760
Stukje zelfbereide, ongezouten vis	100
Spinazie a 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
Hartige hapjes	
Frikandel	880
Pinda's, eetlepel	50
Toastje met kwark en tuinkruiden	40
Japanse mix, eetlepel	5
Stukjes rauwkost zoals radijs, bleekselderij, wortel, kerstomaat	5
Ongezouten pinda's, eetlepel	0

Natriumbeperkt dieet in de praktijk

Bij een verminderde nierfunctie wordt meestal een natriumbeperking voorgeschreven van 2000-2400 mg natrium (= 5-6 gram zout) per dag. Door de warme maaltijd zonder zout te bereiden en zo min mogelijk gebruik te maken van producten die veel zout bevatten, kunt u uw natriuminname verlagen.

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 adviseert u hoeveel natrium u per dag kunt gebruiken. Vroeger spraken we over een zoutloos of zoutarm dieet. Een betere naam is een natriumbeperkt dieet.

Informatie op het etiket

Op het etiket van verpakkingen staat hoeveel natrium (Na) een product bevat. Door producten te vergelijken, kunt u het product kiezen met het laagste natriumgehalte. Als er op het etiket 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten' staat, dan is het product geschikt voor het natriumbeperkte dieet.

Producten die veel natrium bevatten

Het grootste gedeelte aan natrium dat we binnen krijgen, wordt door fabrikanten, de bakker en de slager als zout toegevoegd om hun producten meer smaak te geven. Producten die veel zout bevatten en die u beter niet kunt nemen, zijn:

- kruidenmengsels, zoals vlees- en gehaktkruiden
- smaakmakers zoals maggi, soeparoma, bouillonblokjes of -poeders, ketjap, sambal, mosterd en juspoeder
- zeezout, kruidenzout, aromazout, selderijzout, uienzout en knoflookzout
- mayonaise, ketchup en tomatenpuree
- mixen voor sauzen en soepen
- kant-en-klare sauzen en soepen
- kant-en-klare vlees- en visproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, zoute haring en gerookte vis
- vleeswaren zoals rauwe ham, rollade, rookvlees, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst
- kaas, zowel jong, belegen als oude kaas
- snacks zoals loempia, frikandel, kroket, nasiballen, pizzabroodjes en saucijzenbroodjes
- kant-en-klare maaltijden en aardappelproducten
- groente uit blik of glas en aangemaakte diepvriesgroenten

Producten die weinig natrium bevatten

Verse, onbewerkte voedingsmiddelen bevatten maar weinig zout. 'Onbewerkt' wil zeggen: ongekookt, niet gemarineerd en zonder dressing. Onbewerkte groente, fruit, aardappelen, rijst, pasta, vlees, kip, kalkoen en vis kunt u prima gebruiken in uw dieet. Ook brood, melk en melkproducten zoals yoghurt en kwark kunt u blijven gebruiken.

Deze tabel laat zien wat u per dag aan voeding nodig heeft en hoe u de natriumbeperking kunt toepassen.

Voedingsmiddel	Aanbevolen hoeveelheid per dag	Normaal of met minder zout?
Brood	4-7 sneetjes	Normaal
Kaas	1 1/2 plak (30 gram)	Normaal gezouten
Vleeswaren	2 plakken	Licht gezouten
Boter/margarine/halvarine	20-35 gram (5 gram per snee brood)	Normaal
Melk of melkproducten	500 ml	Normaal
Fruit	2 stuks	Normaal
Vlees, vis gevogelte, ei of vegetarische vervanging	100 gram	Ongepaneerd, ongezouten, ongerookt
Aardappelen, pasta, rijst of peulvruchten	3-4 stuks of opscheplepels	Zonder zout bereid/gekookt
Groente	4 opscheplepels (200 gram)	Zonder zout bereid/gekookt
Olie, vloeibaar bak & braad	15 gram (1 eetlepel)	Normaal
Vocht	Minimaal 1,5 liter Bent u ouder dan 65? Dan minimaal 1,7 liter	Normaal. Soep of bouillon van natriumarme bouillon blokjes/poeder
Snacks en tussendoortjes		Natriumarm/zonder zout/ ongezouten

Tips om lekker te koken met minder natrium

Specerijen en tuinkruiden

Kruiden en specerijen geven kleur, geur en smaak aan het eten. Dit is extra belangrijk als u maar weinig zout mag gebruiken. Specerijen zoals peper, nootmuskaat, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, chilipoeder, cayennepeper, kaneel, laurier, paprikapoeder en mosterdpoeder zijn geschikt om uw eten kruidiger te maken.

Tuinkruiden kunt u vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. Geschikte tuinkruiden zijn selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum, koriander, bonenkruid, dille, dragon, rozemarijn, salie en oregano. U kunt veel van deze kruiden ook zelf kweken in uw tuin, op het balkon of in de vensterbank.

De meeste kant-en-klare kruidenmixen bestaan voor de helft uit zout en zijn daarom niet geschikt. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop. Op de verpakking staat dan vermeld: 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd zout'. Voorbeelden zijn de natriumarme kruidenmengsels van de firma Verstegen. Zij hebben een blauw deksel en een blauw opschrift 'zonder toegevoegd zout'.

Vlees en gevogelte

Onbewerkt vlees en onbewerkte kip zijn van nature natriumarm en geschikt voor een natriumbeperkt dieet. Met kruiden en specerijen kunt u de smaak ophalen. Denk ook eens aan andere bereidingswijzen, zoals in de magnetron of in aluminiumfolie in de oven. Aan kant-en-klaar vlees, zoals hamburgers, slavinken, roomschnitzels, cordon bleu en gehakt met toevoegingen is altijd zout toegevoegd. Deze producten passen dus niet in een natriumbeperkt dieet.

Sommige slagers maken zelf natriumarme worstsoorten of hebben natriumarme soorten op voorraad (Nistria, Sleegers). U kunt de slager ook vragen een rollade alleen te kruiden en niet te zouten.

Jus

Gebruik voor de bereiding van het vlees ongezouten margarine of ongezouten (vloeibaar) bak & braadvet. Pakjes jus- en sauspoeder bevatten veel zout en zijn dus af te raden.

U kunt de jus op smaak maken met:

- een gesnipperd uitje
- een teentje knoflook
- tomaat en/of natriumarme tomatenpurree
- kruiden en/of specerijen
- stukjes paprika
- champignons
- een scheutje wijn
- een eetlepel creme fraîche
- natriumarme juspoeder

U kunt de jus binden met maïzena, aardappelmeel of bloem.

Tip: van bijvoorbeeld stoofvlees krijgt u lekkere jus. Als u hier wat meer van maakt en invriest, heeft u wat achter de hand voor dagen dat het vlees minder smakelijke jus geeft.

Vis

Vis kunt u zowel vers als uit de diepvries kopen. Gepaneerde diepvriesvis (vissticks, zeeschnitzel etc.) bevat echter zout. Ook vis ingelegd in het zuur, gestoomde of gerookte vis en visconserven bevatten zout. Schaal- en schelpdieren bevatten van nature meer zout dan verse vis. U kunt vis prima op smaak brengen met citroen, witte wijn, peper en groene kruiden zoals peterselie, dille, basilicum en kervel.

Groente

Verse groenten bevatten van nature maar weinig natrium. U kunt ze dus prima gebruiken in een natriumarm dieet.

Enkele tips:

- Als u de groenten kort kookt in weinig water behouden ze beter hun smaak.
- U mist de smaak van zout minder als u groenten rauw eet. Denk aan: sla, tomaat, komkommer, wortel, bleekselderij, venkel, paprika, radijs en rettich.
- U kunt diepvriesgroenten gebruiken als de fabrikant ze nog niet op smaak gebracht heeft.
- Groenteproducten die wel (veel) zout bevatten zijn:
  - bewerkte diepvriesgroenten zoals spinazie á la creme en gekruide groenten
  - groenten uit pot of blik
  - zuurkool
- Zuurkool bevat veel natrium. Bij de bereiding van zuurkool wordt veel zout gebruikt. Ook als u de zuurkool onder de kraan afspoelt, blijft er nog veel natrium in de zuurkool achter! U kunt beter natriumarme zuurkool in blik of pot kopen.

Soep

U kunt soep maken op basis van:

- een pakje natriumarme soep
- bouillon van natriumarme bouillonkorrels/tabletten
- een zelfgetrokken bouillon van vlees, kip, beenderen, kruiden en groenten

Om de soep af te maken kunt u allerlei producten toevoegen, zoals:

- verse groenten
- vlees
- kip
- vis
- gehaktballetjes zonder zout
- vermicelli
- rijst
- macaroni
- kruiden (vers en/of gedroogd)

Aardappelen, rijst, deegwaren

Aardappelen bevatten net als groenten van nature maar een beetje natrium. U kunt de aardappelen koken, bakken, frituren of tot puree verwerken. Gebakken aardappelen worden extra lekker door het meebakken van:

- een gesnipperd uitje
- ringen prei
- kerrie, paprikapoeder
- rozemarijnnaaldjes

Aardappelpuree kunt u op smaak maken met peper, nootmuskaat en (verse) groene tuinkruiden.

Tips:

- Een aardappel die in de schil gekookt wordt, behoudt meer smaak dan een geschilde aardappel.
- Voor het maken van aardappelpuree kunt u ook gebruik maken van de instant pureepoeders. Uiteraard geen zout toevoegen.
- Zilvervliesrijst en volkorenmacaroni of -spaghetti hebben van zichzelf meer smaak dan de gewone soorten. Koken in natriumarme bouillon (van korrels of blokjes) geeft een betere smaak.

Voorgebakken patates frites uit de diepvries zijn natriumarm, maar aan diepvries aardappelkoekjes, aardappelkroketten, aardappeldriekantjes, rösti etc. is zout toegevoegd.

Twee potjes koken?

Als één persoon in een gezin natriumarm moet eten, hoeft dat beslist niet te betekenen dat er twee maaltijden gekookt moeten worden!

Tips:

- Kook alles zonder toevoeging van zout. De gezinsleden die wel zout mogen, kunnen dit er op hun bord over strooien.
- Zijn het vooral het vlees en de jus die problemen opleveren? Maak dan in een kleinere braadpan voor meerdere dagen vlees zonder zout klaar. Voor de rest van het gezin kunt u dan gewoon gezouten vlees bereiden.
- Wikkel enkele aardappels in aluminiumfolie en kook ze samen met de gezouten aardappels gaar. De aardappels in folie nemen geen zout op.
- De 'truc' met aluminiumfolie werkt ook prima bij vaste groenten zoals bloemkool, worteltjes en boontjes.
- In een magnetron kunt u snel een éénpersoonsportie aardappelen (eventueel in de schil) en groenten gaar maken. Door de kortere kooktijd blijft de smaak bovendien beter behouden.

Brood

U kunt normaal brood blijven eten. Brood bevat per snee 190 mg natrium. Eet u meer dan 4 sneden brood op een dag, dan kunt u enkele sneden vervangen door beschuit of crackers. Deze bevatten ruim de helft minder natrium dan brood. Tegenwoordig is er ook zoutarm brood te koop.

Broodbeleg

Broodbeleg zoals kaas en vleeswaren kunt u normaal gezouten eten. Wees wel zuinig met de sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, bacon en ontbijtspek. U kunt echter ook kiezen voor broodbeleg met minder natrium:

- kaas met 25% of 33% minder zout
- Zwitserse strooikaas of hüttenkase
- Emmentaler en Gruyere kaas
- rosbief, kip en kalkoen let naturel, fricandeau
- pindakaas
- sandwichspread
- fruit zoals aardbeien, appel, peer en banaan
- groenten zoals tomaat, komkommer, radijs, sterkers en rettich
- ei (zonder zout) gekookt, gebakken of als roerei
- kwark met jam en (verse) kruiden

- rul gebakken gehakt, op smaak gebracht met kerrie, paprikapoeder en/of knoflook

Tussendoortjes

Geschikte tussendoortjes zijn:

- ongezouten pinda's of noten
- studentenhaver
- dadels, gedroogde vijgen, rozijnen
- ongezouten popcorn
- eierkoek
- chocolaatje
- gevuld ei: vulling van eigeel gemend met margarine/boter en kruiden

Uit eten

Steeds meer restaurants houden rekening met de dieetwensen van hun klanten. Zo blijkt het vaak mogelijk een natriumarme maaltijd te bestellen. U kunt ook zelf het natriumgehalte van uw maaltijd in de gaten houden door de juiste keuzes uit de menukaart te nemen:

- Liever een grapefruit- of een meloencocktail of een rauwkostschoteltje als voorgerecht in plaats van een kopje gezouten soep.
- Vlees of vis worden vaak pas na uw bestelling klaargemaakt. U kunt dus vragen of de kok deze gerechten zonder zout wil bereiden. Vraag in plaats van een sausje een stukje ongezouten boter.
- Rauwkost bevat minder natrium dan gekookte groenten.
- Patates frites worden zonder zout gebakken. Vraag of de kok er geen zout over strooit.
- De meeste toetjes bevatten weinig natrium.

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 heeft.

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.

Hoge bloeddruk en drop

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 (glycyrhizinezuur). Dus ook zoete dropsoorten, zoals Engelse drop, verhogen de bloeddruk!

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Natriumadvies bij nierfunctiestoornis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/natriumadvies-bij-nierfunctiestoornis)

Specialismen

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

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