

Minder zout eten (Natriumbeperkt dieet)



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Minder zout eten



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Het is belangrijk om de juiste hoeveelheid zout binnen te krijgen.

Zout zorgt ervoor dat uw zenuwen en spieren goed werken...

en dat u voldoende vocht in uw lichaam heeft.

Maar wanneer u veel zout eet...

houdt uw lichaam meer vocht vast.

Het vocht dat u te veel heeft, komt in uw bloed.

Dit zorgt voor meer druk op de wanden van uw bloedvaten.

U krijgt hierdoor een hoge bloeddruk.

Uw hart en nieren moeten dan extra hard werken.

Als dit te lang duurt, kunnen uw hart, bloedvaten en nieren beschadigen.

Er kan ook vocht achter de longen of in de benen komen.

Zout zit van nature in veel voeding.

Maar het wordt ook vaak toegevoegd om eten meer smaak te geven.

Zoals aan kant en klaarmaaltijden, snacks...

pizza, vlees, kaas of soep in blik.

Let daarom goed op dat u niet te veel zout eet.

Dit is goed haalbaar door zelf te koken met verse producten.

Ook kunt u zout vervangen door kruiden en specerijen.

In het begin is het even wennen om minder zout te eten.

Uw eten smaakt dan misschien anders.
Als u een paar weken minder zout eet...
past uw smaak zich aan.

Waarom minder zout eten?



Uw lichaam heeft voeding nodig om goed te functioneren. Veel voeding bevat van nature zout. Vaak voegen fabrikanten ook zout toe. Dit doen zij om de smaak te verbeteren en het eten langer houdbaar te maken. Hierdoor krijgt u snel te veel zout (natriumchloride) binnen.

Wij leggen uit wat zout in het lichaam doet. Wij geven ook tips om minder zout te gebruiken.

Hoeveel zout is goed?



Let op hoeveel zout u eet, want:

- De meeste mensen eten bijna 10 gram zout.
- Het lichaam heeft maar 2 gram zout nodig.
- Het is voor iedereen beter om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten.

Zo eet u minder zout



Het meeste zout krijgt u binnen door bewerkte voeding. Voorbeelden hiervan zijn kant-en-klaarmaaltijden, snacks, pizza's, vleeswaren en kaas. Hier heeft de fabrikant extra zout aan toegevoegd.

Minder zout eten is goed te doen. U kunt bijvoorbeeld:

- Zelf koken met verse ingrediënten. Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen, zoals onbewerkt vlees, kip of vis en verse of diepvriesgroente.
- Voeg geen zout toe tijdens het koken.
- Kruiden en specerijen gebruiken in plaats van zout.
- Gebruik geen smaakmakers zoals maggi, bouillonblokjes, sojasaus, sambal, ketjap of ve-tsin.

Er zijn tegenwoordig veel kruidenmixen te koop waar geen zout aan toegevoegd is.

- Geen kant-en-klare maaltijden eten.
- Geen kant-en-klare pakjes en zakjes gebruiken tijdens het koken.

Afbouwen



Het kan lastig zijn om minder zout te eten. Neem de tijd om één of twee weken aan minder zout te wennen. U kunt elke dag een klein beetje minder zout toevoegen aan uw eten. U kunt ook bepaalde producten veranderen voor zoutarme soorten. U zult al snel merken dat veel voedsel van zichzelf goed

smaakt zonder zout.

Risico's

Eet u te veel zout? Dan heeft u meer kans op gezondheidsklachten.

Schade aan het hart, bloedvaten en nieren



Van te veel zout eten kunt u een hoge bloeddruk krijgen. Dit is schadelijk voor het hart, bloedvaten en de nieren.

Wat is een te hoge bloeddruk?



De bloeddruk heeft twee getallen. Dit zijn de bovendruk en de onderdruk. Normale waarden zijn rond 120/80. Is uw bloeddruk 140/90 of hoger? Dan heeft u een te hoge bloeddruk.

Vocht in de benen



Als u vocht vasthoudt, dan kan dit toenemen door het gebruik van teveel zout. Vocht gaat vooral naar uw benen, enkels en voeten. Uw benen kunnen dan opzwellen en pijnlijk worden. U kunt dit verhelpen door minder zout te eten. Beweeg ook voldoende.

Vocht achter de longen



Als u teveel vocht in het lichaam heeft, kan dit achter de longen komen. Ademhalen wordt dan moeilijker en u kunt benauwd worden.

Adviezen

Waar zit veel zout in?



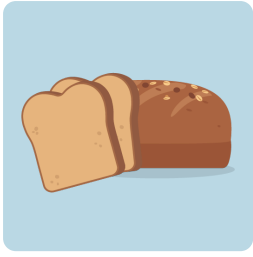
Sommige producten bevatten erg veel zout. Het is beter om deze producten niet te eten. Voorbeelden hiervan zijn:

- Chips en snacks
- Soep uit zak of blik
- Kant-en-klare sauzen en kruidenmixen
- Kant-en-klare maaltijden en pizza
- Vleeswaren en gekruid of gemarineerd of gepaneerd vlees
- Gepaneerde en gerookte vis
- Groente uit pot of blik
- Kaas
- Smaakmakers zoals ketjap, sojasaus en bouillon
- Zoete- en zoute drop. Niet alleen vanwege het zout, maar ok vanwege het glycyrrhizine dat een bloeddrukverhogende werking heeft. Het komt voor in zoethout. Dit is de grondstof voor alle dropsoorten. Ook zoethoutthee en sterrenmixthee bevatten glycyrrhizine.

Wat kan ik beter wel eten?



- Groente en fruit; vers of onbewerkt uit de diepvries.
- Lichtgezouten vleeswaren en kaas; deze mogen niet meer dan 2 gram zout per 100 gram bevatten. Kijk hiervoor op de verpakking.
- Ongemarineerd en onbewerkte vlees en vis
- Aardappelen, pasta en rijst
- Zuivelproducten zoals melk en yoghurt, maximaal 500 ml per dag.
- Zoet beleg
- Ongezouten noten
- Ongezouten boter en olie



Brood

U kunt brood eten. In brood zit veel zout, maar ook belangrijke voedingsstoffen. Eet u meer dan 5 boterhammen per dag? Overweeg dan brood met minder zout te kopen. Of kies voor ontbijtgranen met melk of yoghurt.



Uit eten in een restaurant

U kunt vragen of ze de maaltijd zonder zout bereiden voor u. Dit is vaak goed mogelijk bij gerechten die de kok nog moet bereiden. Sausjes en soep zijn meestal van tevoren gemaakt. U kunt vragen om de saus weg te laten of apart te serveren. Zo kan u zelf bepalen hoeveel u ervan eet.

Boodschappen doen

Etiket lezen en vergelijken



Het etiket geeft de hoeveelheid zout aan per 100 gram of per 100 ml. Vaak staat de hoeveelheid ook per portie op de verpakking. Vergelijk producten op basis van de hoeveelheid per 100 gram. Lees altijd de etiketten op verpakkingen. Producten met minder dan 0,3 gram zout per 100 gram zijn een

goede keuze.

Termen

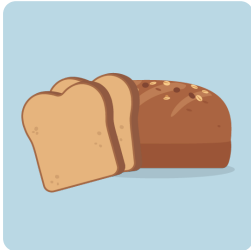


De volgende termen geven aan dat er minder of geen zout is toegevoegd.

- 'Geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout' of 'zonder toevoeging van zout' betekent dat er geen zout is toegevoegd.
- 'Met minder zout' betekent dat er minimaal 25% minder zout in zit dan in het gewone product.
- 'Zoutarm' of 'natriumarm' is een goede keuze als u minder zout wilt eten.

Smaaktips

Vindt u het lastig om minder zout te eten? Probeer dan eens onderstaande smaaktips.



Brood

- Voeg plakjes groente toe aan uw boterham, zoals komkommer, tomaat of radijs.
- Voeg (verse) kruiden en groente toe aan een gebakken ei of omelet, zoals Italiaanse kruiden, paprika en ui.
- maak een zelfgemaakte tonijnsalade met tonijn uit blik, kwark, rode ui, citroensap en peterselie

Warme maaltijd



- Gebruik verschillende bereidingswijzen (bakken, grillen, stoven).
- Gebruik verse kruiden of zoutloze kruidenmixen van Verstegen of Euroma.
- Zelf marinieren in olie met kruiden of knoflook geeft extra smaak.
- Gebruik zoet (honing, suiker) of zuur (azijn, citroen) om het smaakaccent te verleggen.
- Sauzen zijn vaak makkelijk zelf te maken en bevatten veel minder zout dan kant en klare sauzen.
- Gebruik kruiden bij groente, zoals dille, koriander, munt of peterselie.

Veelgestelde vragen



Wat is het verschil tussen natrium en zout?

Vroeger gebruikten we vooral het woord natrium. Nu zeggen we meestal zout. Natrium is een deel van zout. In 1 gram zout zit 400 mg natrium.

Is zeezout of Himalayazout beter?



Zeezout, Himalayazout, fleur de sel, rookzout of algenzout zijn net zo zout als keukenzout. Het verschil is de manier waarop het zout is gemaakt. Als u minder zout wilt eten, kunt u deze producten beter niet gebruiken.



Mag ik wel kaliumzout?

Kaliumzout kan problemen geven bij hart-, nier- of leverpatiënten. Gebruik daarom geen dieetzout met kaliumchloride. Voorbeelden hiervan zijn: JOZO Bewust, LoSalt of Herbamare natriumarm. Overleg met uw zorgverlener als u dit wilt gebruiken.

Meer informatie

Meer informatie



Hieronder vindt u nuttige links en apps voor meer informatie over zout in de voeding en een gezonde levensstijl:

- [Alles over nieren | Nierstichting \(https://nierstichting.nl/alles-over-nieren\)](https://nierstichting.nl/alles-over-nieren).
- [Home | Nierstichting \(https://nierstichting.nl/\)](https://nierstichting.nl/).
- [Hartstichting \(https://www.hartstichting.nl\)](https://www.hartstichting.nl).
- [Voedingscentrum \(https://www.voedingscentrum.nl\)](https://www.voedingscentrum.nl).
- Eetmeter app

- Kies ik Gezond app

Recepten kunt u vinden op [Recepten | Nierstichting](https://nierstichting.nl/gezond-leven/recepten) (<https://nierstichting.nl/gezond-leven/recepten>).

Contact

Bij vragen over uw dieetadvies kunt u contact opnemen met de diëtist.

Maakt u gebruik van de BeterDichtbij app? Stel dan uw vraag via BeterDichtbij.

Maakt u geen gebruik van de BeterDichtbij app? Neem dan contact op met het secretariaat van de revalidatie via 088 70 68 225.

Kijk voor de bereikbaarheid op [Diëtetiek - Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/dietetiek) (<https://www.bravis.nl/afdelingen/dietetiek>).