



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

ZOUTARME VOEDING

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Freija Debruyne: ☎ 02 474 94 64
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of extra toe te voegen. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

Algemeen

Een zoutbeperking is nodig om vochtretentie (oedeem) te voorkomen en te behandelen en voor de behandeling van hypertensie (hoge bloeddruk).

Onder zout verstaat men zowel keukenzout, zeezout, selderijzout als zout verrijkt met jodium.

Zout is van nature in veel voedingsmiddelen aanwezig, maar wordt in de industrie ook aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (brood, vleeswaren, kant-en-klare gerechten, ...).

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout is max. 5 – 6 g zout.

Om de zoutinname te beperken moet zowel het gebruik van keukenzout bij de bereiding van de warme maaltijd als de consumptie van zoute voedingsmiddelen verminderd worden.

1. Zout en kruidenmengelingen

Vermijd het gebruik van zout bij de bereiding van de warme maaltijd: op aardappelen, groenten, vlees, in soep, ...

Let ook op met kruidenmengelingen zoals spaghettikruiden, kippenkruiden, ... Deze bevatten vaak ook zout. Controleer daarom steeds de ingrediëntenlijst op de verpakking!

Bouillonblokjes (ook de light versie), bouillonpoeder en vloeibare bouillon bevatten eveneens veel zout. Het gebruik hiervan moet vermeden of verminderd worden, bijv. 1 bouillonblokjes per 2 l water (i.p.v. 1 blokjes per 0,5 l water).

Gerechten kunnen op smaak gebracht worden met andere kruiden zoals peper, nootmuskaat, paprikapoeder, tijm, laurier, bieslook, peterselie, ...

Daarnaast zijn er ook alternatieven op de markt verkrijgbaar:

- Zoutarme bouillonblokjes, bijv. Damhert
- Euroma kruidenmengelingen zonder zout van Jonnie Boer
- Verstegen kruidenmix natriumarm (behalve dieetzout en kruidenmix voor vis, deze bevatten kaliumchloride)
- Pit&pit: webshop met kruidenmengelingen zonder zout
- Fundo: geconcentreerde bouillon zonder zout

Deze 'zoutarme' producten mogen geen kaliumchloride bevatten, controleer daarom steeds de ingrediëntenlijst op de verpakking!



2. Brood

Zoutarm brood gebruiken binnen het dieet is geen verplichting, maar kan wel een belangrijk hulpmiddel zijn om de zoutinname te beperken.

Gewoon brood	Zoutarm brood
1 sneede (30 g) = 0,35 g zout	1 sneede (30 g) = 0,04 g zout
6 sneden/dag = 2,1 g zout	6 sneden/dag = 0,24 g zout

Kies ook voor een vetstof met een laag zoutgehalte om de boterhammen te besmeren ($\leq 0,3$ g zout/100 g). Voorbeelden hiervan zijn Becel, Vitelma, Alpro soya, ... Samenstellingen kunnen weleens veranderen, controleer daarom steeds de verpakking!

3. Vlees en vis

Alle soorten vlees- en viswaren bevatten zout, maar de ene soort al wat meer dan de andere.

Vermijd gerookte of gepekeldde belegsoorten zoals filet de saxe, filet d'anvers, gerookt paardenvlees, rauwe ham, salami, gerookte zalm, pekelharing, ...

Geef de voorkeur aan minder gezouten vlees- en viswaren zoals kip- of kalkoenwit, gekookte ham, rosbief, gebraad, vissalade, ...

Betere keuze	Beperkte keuze (30 g/dag)	Te vermijden
< 1,5 g zout/100 g	1,5 - 2,5 g zout/100 g	> 2,5 g zout/100 g

Zoutgehaltes van vlees- en viswaren kunnen sterk verschillen van merk tot merk en wijzigen weleens. Controleer daarom regelmatig de verpakking!

Voor de warme maaltijd wordt er best ook zoveel mogelijk gekozen voor onbereide vleessoorten zoals kip, gebraad, biefstuk, ... Bereide vleessoorten zoals hamburgers, worsten, pensen, ... bevatten meer zout.

Voorbeeld:

- 100 g biefstuk = 0,13 g zout
- 100 g worst = 1,66 g zout

4. Kaas

Het zoutgehalte in verschillende kaassoorten varieert ook enorm. Dezelfde richtwaarden als bij vlees en vis zijn van toepassing:

Betere keuze	Beperkte keuze (30 g/dag)	Te vermijden
< 1,5 g zout/100 g	1,5 - 2,5 g zout/100 g	> 2,5 g zout/100 g

Goede keuzes zijn o.a. plattekaas, Philadelphia, verse geitenkaas, mozzarella.

Kaassoorten met een matig zoutgehalte die in beperkte mate gegeten mogen worden, zijn o.a. Gouda, Leerdammer, smeerkaas.

Te vermijden soorten zijn o.a. Brusselse kaas, Parmezaan en blauwe schimmelkaas.

Controleer steeds de verpakking!

5. Kant-en-klare maaltijden

Kant-en-klare maaltijden zoals pizza, lasagne, bereide maaltijden, ... bevatten steeds veel zout.

Ook kant-en-klare soepen, sauzen en poeders bevatten veel zout.

Probeer daarom steeds zoveel mogelijk zelf te bereiden.

Voorbeeld:

- 150 g aardappelen (zonder zout bereid) = 0,01 g zout
- 150 g krokketen (kant-en-klaar) = 2,01 g zout

6. Conserven en diepvries

Voedingsmiddelen in conserven of glazen bokalen bevatten vaak meer zout (groenten, haring, sardientjes, tomatensaus, ...) met uitzondering van fruitconserven.

Kies liever voor verse groenten en vis of onbereide diepvriesgroenten- en vis (zonder saustoevoegingen).

Voorbeeld:

- 150 g verse boontjes = 0 g zout
- 150 g boontjes uit blik = 0,9 g zout

7. Dranken

Water met meer dan 50 mg Na/l moet vermeden worden. Voorbeelden zijn o.a. Vichy, Appolinaris, Tonisteiner, Everyday.

Ook sportdranken met zout moeten in normale omstandigheden vermeden worden, bijv. Aquarius, AA drink, Isostar.

Controleer steeds de samenstelling op de verpakking!

8. Diverse

Hieronder een overzicht van andere voedingsmiddelen die zout bevatten en zoveel mogelijk beperkt moeten worden:

- Chips (evenveel zout in paprika als in gezouten chips)
- Gezouten nootjes, zoute aperitiefkoekjes (type Tuc)
- Olijven, opgelegde augurken en ajuintjes
- Pickles, mosterd, sojasaus, ketchup

9. Tips om uw eten meer smaak te geven

Aardappelen

- Laat samen met de aardappelen een sjalot, peper of een laurierblad koken.
- Gebakken aardappelen (met bijv. paprikapoeder, rozemarijn, salie) of puree hebben meer smaak dan gekookte aardappelen.

Vlees, vis, gevogelte

- Marineren in gekruide olie.
- Bij vis en gevogelte past citroensap.

Groenten

- Verse groenten hebben doorgaans meer smaak dan diepvriesgroenten.
- Gestoofde groenten, gekruid met peper en nootmuskaat, hebben meer smaak dan gekookte groenten.

Kruiden

- Maak zelf kruidenmengelingen, bijv. 1/3 peper, 1/3 paprikapoeder, 1/3 kerriepoeder.

Bouillon

- Maak zelf bouillon zonder zout en vries deze in kleine porties in. Nadien kan u deze gebruiken om bijv. sauzen te maken.

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen