



INFORMATIE voor de patiënt

Richtlijnen voor uw dieet

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 te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

1. Zout en kruidenmengsels

- Vermijd het gebruik van zout op aardappelen, in de soep en bij diverse bereidingen.
- Let ook op met kruidenmengsels zoals Topaz®, Evlier®, Knorr® en Harissa- pasta®. Deze kunnen eveneens zout bevatten. Kijk daarom steeds goed op de verpakking.
- Bouillonblokjes en keteltjes bevatten eveneens zout, 1 blokje bevat ongeveer 1 koffielepel zout. Er is geen verschil in zoutgehalte tussen de gewone en de light bouillonblokjes.

Kruid je soep en je gerechten met behulp van tuinkruiden zoals rozemarijn, bieslook, tijm, laurier, peterselie en basilicum. Ook peper, nootmuskaat, cayennepeper, gember en saffraan kunnen gebruikt worden.

2. Glas en conserven

Alle voedingsmiddelen in glas of conserven bevatten veel zout. Denk maar aan blikgroenten, sardientjes in blik, haring in glas enzovoort.

Kies liever voor verse groenten en verse vis of diepvriesgroenten en diepvriesvis zonder saustoevoegingen.

3. Kant- en klare maaltijden

Kant- en klare maaltijden bevatten steeds veel zout! Denk maar aan pizza, lasagne, voorverpakte maaltijden uit de supermarkt, diepvriesmaaltijden enzovoort.

Kant- en klare sauzen of poeders bevatten ook veel zout.

Geef de voorkeur aan zelfgemaakte en verse producten.

4. Charcuterie en kaas

Alle soorten charcuterie bevatten zout. De ene al wat meer dan de andere.

Vermijd alles wat gerookt of gepekeld is zoals filet de sax, filet d'anvers, gerookt paardenvlees, rauwe ham, gepekeld haring en gerookte zalm.

Geef eerder de voorkeur aan ham, kippewit, kalkoenham, rosbeef, americain natuur, varkensgebraad, kippewit met tuinkruiden, vleesbrood,

Kaas bevat ook steeds zout:

Zeer hoog zoutgehalte	Matig zoutgehalte	laag zoutgehalte
Blauwe kaas Brusselse kaas Gorgonzola Feta Nazareth Rambol Parmezan Roquefort Hollandse gouda Smelt- smeerkazen	Belgische Gouda Geitenkaas Boursin Chimay kaas Comté kaas Cottage cheese Emmentaler	Mascarpone Mozzarella Ricotta Platte kaas

5. Dranken

Water van Vichy® en Appolinaris® bevat meer zout dan andere waters.

6. Diverse

Ketchup, mosterd, pickels, opgelegde augurken en ajuintjes bevatten zout. Deze producten kunnen af en toe gebruikt worden maar met mate.

7. Tips voor een lekkere bereiding van een zoutarme voeding

- Aardappelen
 - Laat met de aardappelen eens een ajuin, peper of een laurierblad mee koken.
 - Aardappelen die gebakken zijn (+ verse salie of rozemarijn) of verwerkt tot puree (+ peterselie) zijn lekkerder dan gewoon gekookt.
- Vlees, vis, gevogelte
 - Marineer vlees een halfuurtje in gekruide olie of olie met balsamico.
 - Vis of gevogelte is lekker met citroensap.
 - Maak de vis eens klaar 'en papillot'.
- Groenten
 - Gebruik zo veel mogelijk verse voedingsmiddelen.
- Kruiden
 - Experimenteer met verse kruiden en specerijen!



- Gebruik kruidige olijfolies om uw groenten of vlees in te bereiden.



- Eigen bereidingen
 - Maak zelf bouillon zonder zout en vries deze in ijsblokjes in om later te gebruiken in bvb. sauzen.
 - Maak zelf eens mosterd (mosterdpoeder, witte azijn of wijn, eventueel wat suiker of zoetstof).
 - Maak zelf kruidenmengelingen.

- Brood
 - Eventueel brood zonder zout
 - Wit zoutarm brood eens toasten.
 - Wit zoutarm brood even onder de grill met kruidige olijfolie en eventueel knoflook.

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen