

DIEETAFDDELING

Gezonde zoutarme voeding

ZOUTARME VOEDING

Uw arts adviseert u een gezonde zoutarme voeding.

Zout in het lichaam

Het lichaam heeft zout nodig voor een aantal belangrijke functies. Zo zorgt zout ervoor dat het vochtgehalte in het lichaam op peil blijft, dat zenuwprikkels correct worden doorgegeven en dat de spieren goed kunnen werken. Een te hoge inname van zout via de voeding verstoort deze mechanismen. Dit kan onder andere leiden tot hypertensie (verhoogde bloeddruk). Andere indicaties voor een zoutbeperking zijn oedemen (vochtophoping) of een verminderde nierfunctie.

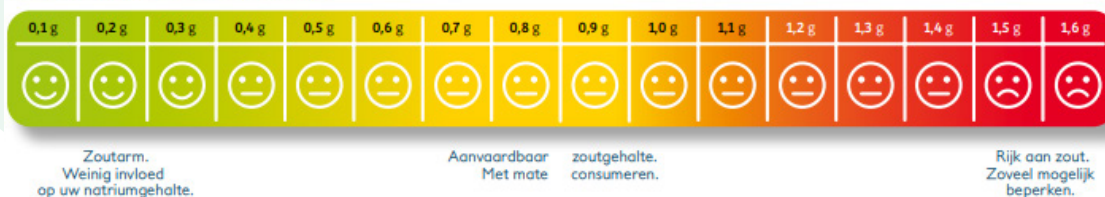
Zout in de voeding

Zout komt van nature voor in een aantal voedingsmiddelen maar de grootste bron van zout is industrieel bereide voeding: vleeswaren, vis of vlees in blik, kant-en-klare maaltijden en brood. Zout dat als extra wordt toegevoegd tijdens of na de maaltijd is een tweede grote bron. De Hoge Gezondheidsraad raadt aan om de hoeveelheid zout te beperken tot maximaal 5 à 6 gram per dag. Ons gemiddeld voedingspatroon levert echter bijna het dubbele.

Natrium is een onderdeel van zout. Het natriumgehalte op het etiket is dus niet gelijk aan de hoeveelheid zout in dat voedingsmiddel. Dit is gemakkelijk om te rekenen: $\# \text{ g natrium} \times 2.5 = \# \text{ g zout}$

De zoutmeter kan helpen om te bepalen of een product zoutarm of zoutrijk is:

Zoutgehalte voor 100 g van het product:



In deze bundel wordt naast zout ook aandacht besteed aan principes van een algemene gezonde voeding.

WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE BEPERKEN?

Hieronder vindt u per voedingsgroep een algemeen overzicht van producten die de voorkeur hebben en producten die u het best beperkt of zo weinig mogelijk inschakelt in een gezonde voeding.

- **Voorkeur**
Dit zijn producten die dagelijks op het menu mogen staan.
- **Beperken**
Beperk het gebruik van deze producten tot 1 of 2 keer per week.
- **Zo weinig mogelijk**
Gebruik deze voeding slechts ter uitzondering.

SPECERIJEN, SMAAKSTOFFEN EN SAUZEN

Voorkeur

- Alle pure kruiden (vers, gedroogd, diepvries) vb. paprikapoeder, currypoeder, peper, komijn, gember, groene tuinkruiden zoals tijm, dille, basilicum, bieslook, ...
- Zoutarme kruidenmengelingen
- Zoutarme bouillon
- Natriumarm dieetzout
- (light) mayonaise, zoutarme ketchup, zoutarme mosterd

Beperken

- Alle gewone zoutsoorten
- Natriumhoudende dieetzouten
- Kruidenmengelingen met zout (kipkruiden, vleeskruiden, spaghettikruiden, ...)
- Strooiaroma's
- Sojasaus
- Ketchup, mosterd, sambal

OLIËN EN VETSTOFFEN

Voorkeur

- Arachideolie, druivenpitolie, koolzaadolie, maisolie, notenolie, olijfolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie
- Frituurolie (mix van plantaardige oliën)
- Zachte/vloeibare bak- en braadvetten
- Zachte minarine/margarine
- (light) mayonaise
- Dressing, vinaigrette

Beperken

- Frituurvet (vast bij kamertemperatuur), ossewit, reuzel
- Harde margarines in blok/wikkel
- (halfvolle) boter
- Kokosvet
- Palmolie/vet

Let op dat je enkel vetten verhit die tegen verhoogde temperaturen bestand zijn. Onderstaande lijst geeft hierbij een overzicht.

<i>Geschikt voor koude bereidingen</i>	<i>Geschikt voor koude en warme bereidingen</i>	<i>Geschikt voor frituren (tot max. 175°C)</i>
Koolzaadolie	Arachideolie	Arachideolie
Lijnzaadolie	Koolzaadolie	Maisolie
Notenolie (hazelnoot, walnoot)	Maisolie	Olijfolie
Sojaolie	Olijfolie	Zonnebloemolie
Tarwekiemolie	Zonnebloemolie	Mix van bovenstaande

VLEES(VERVANGERS), VIS EN EIERN	
<p>Voorkeur</p> <p><i>Vlees</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalkoenborst, kipfilet • Struisvogelfilet, -steak • Duif of wild gevogelte (fazant, eend, patrijs, ...) • Orgaanvlees • Rundsvlees, kalfsvlees, varkensvlees (in pure vorm) • Paardenvlees of schapenvlees • Lamsvlees (filet, lapje, stoofvlees) • Haas, ree <p><i>Vleesbeleg:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kippenwit, kalkoenham • Ham, gebrad, rosbief <p><i>Vis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten verse vis • Alle soorten diepvriesvis <p><i>Vleesvervangers:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peulvruchten • Vleesvervangers (max. 1g zout/100g): tofu, tempeh, seitan, quorn <p><i>Eieren:</i> max. 7 per week, incl. verwerkt in bereidingen</p>	<p>Beperken</p> <p><i>Vlees</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gepaneerd vlees (schnitzel, nuggets) • Gehakt en gehaktbereidingen • Witte/zwarte beuling <p><i>Vleesbeleg:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salami • Gerookte vleeswaren: filet d'Anvers, filet de saxe, paardenfilet, bacon • Leverpastei, paté • Vleesbrood, bereide worst: hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, ... • Vleessalade <p><i>Vis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewerkte visproducten: vissalade, fishsticks • Vis in blik <p><i>Vleesvervangers:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewerkte vleesvervangers (groenteburger, gepaneerde vleesvervangers)

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Voorkeur

- Zoutarm brood
- Zoutarme pistolets/sandwiches, zoutarme beschuit
- Havervlokken, haverhout
- Muesli, granola, onbijtgranen: zoutgehalte bekijken

- Aardappelen: gekookt zonder zout, gestoomd, puree zonder zout, gebakken
- Zonder zout gekookte deegwaren, rijst, couscous, bulghur, tarwekorrels, quinoa, gierst, gerst, boekweit

Beperken

- Gewoon brood, pistolets, sandwiches, beschuiten, ...
- Muesli, granola, onbijtgranen met een hoog zoutgehalte
- Alle soorten koek en gebak

- Frieten
- Kant-en-klare aardappelbereidingen (vb. gratin dauphinois, puree, ...)

Zo weinig mogelijk

- Croissant en koffiekoeken
- Kroketteren of gezouten aardappelbereidingen
- Chips
- Pizza

MELK, MELKPRODUCTEN EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

Voorkeur

- Melk, karnemelk
- Sojadrank
- Plantaardig alternatief voor room
- Yoghurt of een plantaardig alternatief voor yoghurt
- Kaas met max. 1.5g zout/100g

Beperken

- Room
- Slagroom of desserts op basis van room (roomijs, chocomousse, ...)

Zo weinig mogelijk

- Kaas met >1.5g zout/100g

GROENTEN EN FRUIT

Voorkeur

Groenten

- Alle soorten verse of diepvriesgroenten
- Soep bereidt met zoutarme bouillon

Fruit

- Alle soorten vers, gedroogd of diepvriesfruit
- Fruit in blik/glas

Beperken

Groenten

- Soep bereidt met gewone bouillon

Zo weinig mogelijk

Groenten

- Soep in pakjes/instant
- Groenten in blik/glas
- Gepekeld groenten (vb. augurken, zilveruitjes, ...)
- Olijven

ZOETIGHEDEN EN SNACKS

Voorkeur

Zoet

- Vruchtenmoes, confituur, gelei, siroop, honing
- Suiker of zoetstof

Hartig

- Alle soorten ongezouten noten en zaden (natuur)

Beperken

- Peperkoek
- Koeken, taart, cake
- Snoep en (melk)chocolade
- Chocopasta of notenpasta zonder toevoeging van zout

Zo weinig mogelijk

- Speculoospasta
- Gezouten noten, noten met een krokant korstje (borrelnootjes)
- Chips of gezouten snacks
- Drop

DRANKEN

Voorkeur

- Water (plat of bruisend)
- Gearomatiseerde waters
- Thee of koffie
- Light/zero frisdranken (=max. 5kcal/100ml, max. 0.5l/dag)

Beperken

- Zoutrijke waters (>5mg Na/1000ml)
- Frisdranken, fruitsappen
- Energiedranken (light of gewoon)
- Alcoholische dranken

TIPS OM JE ZOUTVERBRUIK TE MINDEREN

- Gebruik de zoutmeter (zie vooraan de bundel) en vergelijk producten.
- Kies voor groenten en fruit, zowel bij de maaltijd, als beleg of als tussendoortje.
- Wees creatief in het gebruik van kruiden (zie kruidentips):
 - Groene tuinkruiden (peterselie, laurier, bieslook, ...)
 - Pure kruiden i.p.v. kruidenmengsels (peper, komijn, paprika, curry, ...)
 - Look, ui, citroen of azijn als smaakmaker
- Zoutarme/zoutloze kruidenmengsels of bouillon
- Start je dag met een zoutarm ontbijt: zoutarm brood met zoutarm beleg/fruit of havermout met yoghurt en verse vruchten.
- Beperk kant-en-klare voeding en fastfood.

TIPS VOOR HET BEREIDEN VAN DE WARME MAALTIJD

Zoutvervangers:

Er bestaan zoutvervangers waar het natrium vervangen is door kalium. Deze dieetzouten kunnen echter niet gebruikt worden bij nierproblemen.

A.Vogel Herbemarenatriumarmdieetzout
Evlier dieetzout
Jozo low sodium salt
K-sel (verkrijgbaar via (online) apotheek)
LoSalt

Onze voorkeur gaat uit naar het (stelselmatig) weglaten van zout en dit te vervangen door andere kruiden. Je smaakpallet zal hier snel aan wennen. Gemengde kruiden of bouillons bevatten veel zout, onderstaande producten zijn geschikt binnen een zoutarme voeding:

Damhert low salt bouillon
Knorr zero salt bouillon
Sublimix zoutarme bouillon
Verstegen kruidenmengelingen natriumarm (blauw)

Soep:

Gebruik zoutarme bouillon en/of een bouquet garni (peterselie, tijm, laurier).

Kruidentips:

Basilicum in tomatensoep
Bonenkruid in erwten- en bonensoep
Koriander in erwtensoep
Nootmuskaat en saffraan in kippensoep

Groenten:

Groenten zijn het meest smaakvol wanneer je ze niet te lang kookt in een weinig water of wanneer je ze stoomt. Voeg gerust kruiden toe aan het kookvocht en kies geregeld ook voor rauwe groenten.

Kruidentips:

Alle soorten groenten: peper en nootmuskaat
Asperges, champignons: peterselie, citroen
Aubergines, basilicum, marjolein
Augurken: bonenkruid, citroen, azijn, sjalot
Bloemkool: bieslook, peterselie
Bonen: bonenkruid, dille, sjalot
Doperwten: munt, peterselie
Komkommer: citroen, azijn, sjalot
Prei: tijm
Knolselder of savooikool zoutarme mosterd
Rode kool: tijm, kaneel, laurier, jeneverbessen (appelen en suiker), kruidnagel, azijn, Luikse siroop
Sla: bieslook, knoflook, dille, kervel, marjolein, postelein, citroen, azijn, peterselie
Spinazie: laurier, marjolein
Spruitjes: munt
Tomaten: peterselie, basilicum, bieslook, dille, oregano, dragon, marjolein, sjalot
Witloof: citroenmelisse
Wortelen: citroenmelisse (bij geraspte wortelen), tijm, laurier, kruidnagel, sjalot
Zuurkool: jeneverbessen
Groentesauzen kan je maken op basis van melk en/of kookvocht van de groenten, gekruid met peper en nootmuskaat. Breng de saus eventueel verder op smaak met dragon, dille, peterselie, bieslook of stukjes verse tomaat.

Aardappelen, rijst en deegwaren:

Aardappelen blijven, net zoals groenten, meer smaak behouden wanneer je ze stoomt. Je kan ze ook koken in de schil of tijdens het koken ui, prei of laurier toevoegen aan het water. Volkoren rijst en deegwaren hebben uit zichzelf een sterkere smaak, ook hier kan je kruiden toevoegen aan het kookvocht of eens kiezen voor een pasta met spinazie, tomaat, inktvis, ...

Vlees:

Bak het vlees snel bruin zodat zo weinig mogelijk sappen verloren gaan en voeg de kruiden pas op het einde toe.

Kruidentips:

Alle soorten vlees: peper en nootmuskaat of een mengeling van 1/3 paprikapoeder, 1/3 peper en 1/3 currypoeder

Gehakt: tijm, foelie, marjolein, muskaatnoot

Kalfsvlees: ui, paprika, marjolein, rozemarijn, foelie

Kip: cayennepeper, chilipoeder, paprika, basilicum, kerrie, tijm, marjolein, dragon, rozemarijn

Lamsvlees: salie, marjolein

Rundvlees: tijm

Schapenvlees: rozemarijn, tijm

Varkensvlees: marjolein, basilicum, zoutarme mosterd, paprikapoeder, gember

Wild: tijm, laurier, ui, kruidnagel, jeneverbessen

Vis:

Pocheer vis in een bouillon van ui, wortel, citroen, tijm, laurier, citroenmelisse en peper. Laat de bouillon eerst even koken vooraleer de vis toe te voegen. De bouillon kan nadien gebruikt worden als basis voor een saus. Andere lekkere bereidingsmanieren zijn grillen, roosteren of bereiden in de oven in papillot (in zilverpapier, eventueel met groenten).

Kruidentips:

Alle soorten vis: een mengeling van 1/3 paprika, 1/3 peper en 1/3 kerrie of basilicum, dille, peper, salie, laurier, rozemarijn, citroen, citroenkruid, kruidnagel, paprika, saffraan, venkel, dragon, tijm, ui, wortel, kervel, prei, tomaat, zoutarme mosterd, selder

Sauzen:

Kruidentips:

Oosters: gember, kerrie, cayennepeper

Tomatensaus: oregano, basilicum, peterselie, dille, marjolein, peper, Provençaalse kruiden, knoflook, selder, laurier

Vinaigrette voor rauwkost: 3 eetlepels olie, 1 eetlepel azijn, 1 koffielepel zoutarme mosterd, 1 fijngehakte ui, peper, peterselie, eventueel tuinkruiden (dille, kervel, bieslook, zuring, pimpernel)

Vleessaus: kervel, dille, marjolein, zoutarme mosterd, munt, muskaatnoot, paprika, peper

Witte saus: kurkuma voor smaak en kleur, cayenne, postelein, peper, muskaatnoot, peterselie

Yoghurtsaus voor rauwkost: 1 eetlepel olie, 3 eetlepels magere natuuryoghurt, 1 eetlepel citroensap, peper en dille

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019