

Diëtreeks | Zoutbeperking

Voedingsadviezen bij zoutbeperking



Inhoudsopgave

Eten bij zoutbeperking	2
Gezonde basis met de Schijf van Vijf	8
Aandachtspunten binnen de Schijf van Vijf	11
Aandachtspunten buiten de Schijf van Vijf	18
Bewust boodschappen doen	21
Thuis en buiten de deur eten	25
Meer informatie	36

Eten bij zoutbeperking

Heb je een hoge bloeddruk, een hart- en vaatziekte of nierziekte?
Dan krijg je het advies om je zoutinname zoveel mogelijk te beperken.
Daarmee blijf je zo gezond mogelijk.

In dit hoofdstuk staat meer over de verschillende ziekten en waarom zoutbeperking daarbij zo belangrijk is. En hoe past een zoutbeperkt dieet in je algehele behandelplan?

Wat is zout?

We gebruiken zout als smaakmaker in ons eten. Als we het over zout in het eten hebben, bedoelen we keukenzout. Keukenzout is een mineraal. De scheikundige naam is natriumchloride (NaCl). Wanneer het gaat over de effecten van zout gaat het vrijwel altijd over de effecten van het natrium.

Wat gebeurt er in het lichaam?

Zout is nodig voor het regelen van de vochtbalans en voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. Het lichaam heeft maar weinig zout nodig om goed te werken. En een teveel heeft veel schadelijke gevolgen. Zout verhoogt namelijk je bloeddruk en verhoogt zo de kans op hart- en vaatziekten. Daarnaast is zout niet goed voor de nieren.

Hoge bloeddruk

Als je veel zout binnenkrijgt, houdt je lichaam meer vocht vast. Hierdoor stijgt de bloeddruk. De hartspier moet dan harder pompen om het bloed door de aderen te persen. De extra druk kan na een tijdje de vaatwanden beschadigen. Dit kan weer leiden tot hart- en vaatziekten. Als je zorgt dat je minder zout binnenkrijgt en niet te veel en gezond eet, dan neemt je bloeddruk af.

Je bloeddruk bestaat uit de bovendruk en de onderdruk.

- Bovendruk: op het moment dat het hart samentrekt en het bloed de slagaders in perst, is de bloeddruk het hoogst.
- Onderdruk: op het moment dat het hart ontspant en dus geen bloed de slagaders in perst, is de bloeddruk het laagst.

Bloeddruk in millimeter kwik (mm Hg)	Normaal	Licht verhoogd (pre-hypertensie)	Verhoogd (hypertensie)
Bovendruk	120 en lager	120 tot 140	140 en hoger
Onderdruk	80 en lager	80 tot 90	90 en hoger

Als je een licht verhoogde of verhoogde bloeddruk hebt, is het belangrijk om te minderen met zout. Overigens geldt ook voor mensen met een normale bloeddruk dat minder zout eten verstandig is. Een vermindering van zoutinname met 4,5 gram per dag verlaagt de bovendruk met 2 mm Hg bij mensen met een normale bloeddruk en met 5 mm Hg bij mensen met een hoge bloeddruk.

mm Hg?

De eenheid van bloeddruk staat aangegeven als millimeter kwik, afgekort als mm Hg. Waarom? Omdat vroeger de bloeddruk werd gemeten met een kwikbloeddrukmeter. Aan de hand van het aantal millimeters dat de kwik steeg, kon de bloeddruk bepaald worden.

Hart- en vaatziekten

Door minder zout te eten daalt je bloeddruk. En daarmee verminder je de kans op hart- en vaatziekten, zoals hartfalen. Hartfalen houdt in dat de hartspeer niet meer goed kan pompen.

Als je al een hart- en vaatziekte hebt, zorgt minder zout eten voor een lagere bloeddruk en hoeft je hart dus minder hard te pompen.

Nierziekten

De nieren regelen dat je minder zout verliest als je weinig zout eet en andersom: dat je meer zout verliest als je veel zout binnenkrijgt. Als je veel zout eet moeten je nieren dus harder werken. Daardoor kunnen ze beschadigen, en dat kan leiden tot nierziekten. Zout kan ook indirect schade aan de nieren veroorzaken. De nieren bevatten namelijk veel kleine bloedvaatjes die door een hoge bloeddruk onder druk komen te staan.



Behandelplan

Je arts is leidend bij de behandeling van je aandoening. Hij zal ook regelmatig je bloeddruk opnemen. Al na een maand minder zout eten is te zien hoe groot het effect is op de bloeddruk.

Het kan zijn dat de arts je verwijst naar een diëtist. Ook kun je zelf naar een diëtist gaan als je hulp wilt bij minder zout eten. Een diëtist begeleidt je stap voor stap bij het veranderen van je eetgewoonten. Naast minder zout eten kijkt je diëtist of er nog meer gezonde eetgewoonten zijn die je in kunt voeren. Het is bijvoorbeeld ook goed voor je hart en vaten om meer groente en fruit te eten en minder verzadigd vet. Als je overgewicht hebt helpt een diëtist met afvallen, wat ook grote winst voor je gezondheid oplevert.

Hoeveel zout is te veel?

Een volwassene zou niet meer dan 6 gram zout per dag moeten binnenkrijgen, maar vrouwen krijgen gemiddeld 7,5 gram en mannen 9,9 gram binnen. Te veel dus. Die 6 gram is echt een maximum en hoeft niet gehaald te worden. Er geldt: hoe minder hoe beter. Een beetje zout heb je nodig, maar je zult niet snel een tekort krijgen.

Bijhouden hoeveel zout je eet met de Eetmeter

Je kunt bijhouden hoeveel zout je eet met de online Eetmeter. Dit is een eetdagboek waarin je dagelijks kunt invullen wat je eet en drinkt. De tool laat zien hoeveel zout je binnenkrijgt en laat ook zien of je voeding voldoende voedingsstoffen en energie levert. Vergeet niet de hoeveelheid zout die je zelf toevoegt in de Eetmeter in te vullen.

Registreer je op www.mijnvoedingscentrum.nl en je kunt dit handige eetdagboek direct gebruiken. Er is ook een Eetmeter app. Lees daarover meer op www.voedingscentrum.nl/apps.



Op zoek naar een diëtist in de buurt?

Ga naar www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Aanvullende adviezen bij hoge bloeddruk

Heb je een hoge bloeddruk? Naast het minderen van zout, draagt het aanpassen van de leefstijl bij aan het omlaag brengen van de bloeddruk. Elke dag voldoende bewegen, niet roken en stress zoveel mogelijk vermijden draagt bij aan een gezonde bloeddruk. Maar ook qua voeding zijn er nog een aantal aandachtspunten.

Een gezond gewicht

Overgewicht verhoogt het risico op een hoge bloeddruk. Gezondheidsrisico's van overgewicht verminderen al door 5 tot 15% van het gewicht te verliezen. Op www.voedingscentrum.nl/afvallen staan tips om af te vallen.

Verlaagt de bloeddruk: een gezond voedingspatroon

Door gezond te eten kun je het risico op een hoge bloeddruk verlagen.

Een gezond voedingspatroon bevat veel:

- groente en fruit
- volkoren graanproducten
- peulvruchten
- ongezouten noten
- oliën met onverzadigde vetzuren
- magere of halfvolle zuivelproducten
- gevogelte en vis

Een gezond voedingspatroon bevat weinig:

- bewerkt vlees
- zout
- volle zuivel
- dranken met suiker
- harde vetten
- alcohol

Verhogen de bloeddruk: drop, zoethoutthee en alcohol

In drop en zoethoutthee zit de bloeddrukverhogende stof glycyrrhizine. Neem daarom niet meer dan een paar dropjes per dag en drink niet teveel zoethoutthee. Ook alcohol verhoogt de bloeddruk. Laat alcohol staan of drink niet meer dan 1 glas per dag.

Kalium

De stof kalium verlaagt de bloeddruk bij mensen met een hoge bloeddruk. Kalium gaat het bloeddrukverhogende effect van zout tegen. Kalium zit in veel verschillende voedingsmiddelen uit het gezonde voedingspatroon zoals groente, fruit, volkorengraanproducten, peulvruchten en zuivel.

Aanvullende adviezen bij ernstig hartfalen

Heb je ernstig hartfalen? Je kunt dan last hebben van vochtophoping en weinig eetlust. De adviezen om minder zout te eten blijven in dit geval het belangrijkste, maar aanvullende voedingsadviezen kunnen meehelpen om deze ongemakken te verminderen.

Vochtophoping

Door te drinken en ook door te eten krijgen we vocht (water) binnen. Het hart pompt dit vocht rond. Bij hartfalen pompt het hart slechter en kan het lichaam vocht dus minder goed verwerken. Je hart kan het vocht dat je binnenkrijgt beter verwerken als je het goed verdeelt over de dag. De arts kan je ook vragen om je iedere dag te wegen, zodat je in de gaten kunt houden of je vocht vasthoudt.

Drink maximaal 2 liter per dag of een kleinere hoeveelheid als je arts/diëtist dit adviseert. Niet alleen water, thee en andere dranken, maar ook yoghurt en melk telt mee.

Weinig eetlust

Hartfalen kan ook leiden tot moeheid en ophoping van vocht in je buik. Hierdoor kun je weinig eetlust hebben.

Tips bij verminderde eetlust:

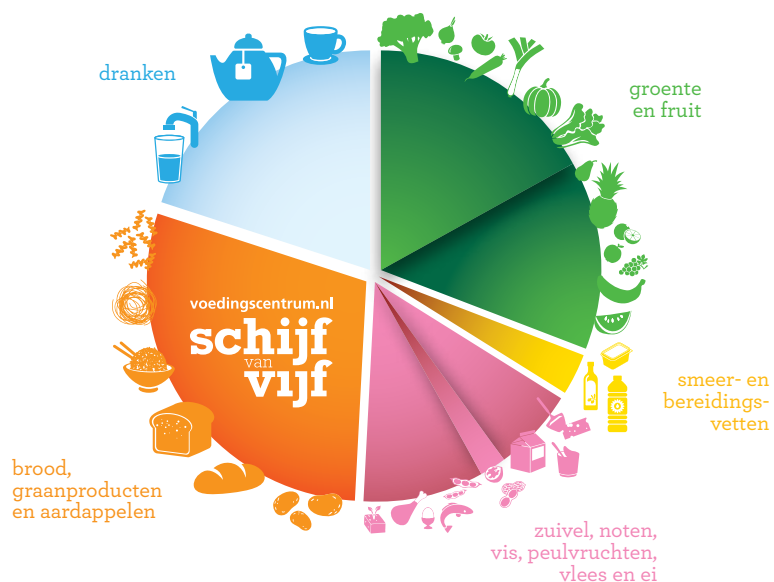
- Frisse gerechten stimuleren vaak de eetlust, zoals een paar stukjes fruit.
- Eet gezonde dingen die je lekker vindt en probeer nieuwe recepten uit.
- Wat ook kan helpen: dek de tafel extra gezellig.
- Eet wat vaker per dag iets tussendoor

Neem bij aanhoudend slechte eetlust contact op met je diëtist of arts.

Gezonde basis met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol gezonde producten. Door elke dag te kiezen uit alle vijf de vakken, krijg je de producten en voedingsstoffen binnen die je goed voor je zijn. Binnen de Schijf van Vijf bestaat alle ruimte om te variëren. Zo kun je ook volgens de Schijf van Vijf eten als je eet met minder zout.

De basis van gezond eten is voor iedereen hetzelfde, daarom krijg je eerst een korte uitleg over de Schijf van Vijf. De specifieke aandachtspunten komen daarna aan bod.



De Schijf van Vijf in een notendop

Hieronder vind je een samenvatting van de belangrijkste adviezen in de Schijf van Vijf.

Volop kiezen uit de Schijf van Vijf



Je doet je lichaam plezier met elke dag andere soorten verse groente en vers fruit. Elke soort heeft unieke kwaliteiten en smaak.



Ga vooral voor volkoren. Volkorenbrood eten is een eenvoudige manier om genoeg volkoren binnen te krijgen en is nodig vanwege jodium. Havermout en andere volkoren ontbijtgranen zijn ideaal voor de afwisseling. En volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, volkoren couscous, aardappel... doe ze allemaal eer aan door elke warme maaltijd wat anders op tafel te zetten.



Minder vaak vlees en meer plantaardig: steeds meer mensen eten niet elke dag vlees. Ook kun je heel goed zonder vlees. Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 2 dagen rund- of varkensvlees en 2 dagen kip of ander gevogelte. In plaats van het vlees kun je ook tofu, tempé of ei nemen of nog een keer peulvruchten of een handje noten.



Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas: ze staan allemaal in de Schijf van Vijf.



Een handje ongebrande, gebrande of geroosterde noten? Alle noten zonder zout zijn goed. Er bestaat ook notenpasta en pindakaas van 100% noten en 100% pinda.



Je boterhammen besmeren met zachte margarine of halvarine is een simpele manier om vet binnen te krijgen. Bij het bereiden van de warme maaltijd zijn olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet geschikt.



Water, thee en koffie zijn de dorstlessers zonder calorieën.

Meer over de Schijf van Vijf

Wil je meer weten? Op onze site vind je uitgebreide uitleg over de Schijf van Vijf en tools die je helpen om gezonder te gaan eten. Zo kun je jouw dagmenu berekenen. Hoeveel jij nodig hebt uit elk vak, hangt onder andere af van je leeftijd en geslacht. Een goede richtlijn bereken je gemakkelijk door de 'Schijf van Vijf voor jou' in te vullen op www.voedingscentrum.nl/mijnschijf

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

Sommige producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Denk aan tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips, maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten. Als je volgens de Schijf van Vijf eet kunnen ze er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak. De twee algemene tips zijn:

- Neem kleine porties
- Neem niet te vaak iets buiten de Schijf van Vijf

Je kunt elke dag een paar keer iets kleins nemen, zoals jam op je boterham, een lepel appelmoes bij je avondmaaltijd of een paar snoepjes. Maximaal drie keer per week past er iets groots bij, zoals een eierkoek, frisdrank of witte rijst. Kijk op de site voor meer uitleg: www.voedingscentrum.nl/buitendeschijf



Aandachtspunten binnen de Schijf van Vijf

In sommige producten uit de Schijf van Vijf zit toegevoegd zout. Hoe zorg je dan toch dat je binnen de Schijf van Vijf zoutbeperkt eet?

Hieronder zie je per vak kort wat de aandachtspunten zijn bij een zoutbeperkt dieet. In alle voedingsmiddelen zit van nature een heel klein beetje zout. Dat is niet erg, want een beetje zout heb je nodig. Bij een zoutbeperkt dieet gaat het om het beperken van producten waaraan fabrikanten zout hebben toegevoegd. Met name in brood en kaas zit vaak veel toegevoegd zout.



De vijf vakken uit de Schijf van Vijf	Altijd een goede keuze	Producten uit de Schijf van Vijf waar je op kunt letten
 Groente en fruit	▪ Verse groente en vers fruit ▪ Groente en fruit uit de diepvries	
 Brood, graanproducten en aardappelen	▪ Volkoren pasta ▪ Zilvervliesrijst ▪ Volkoren couscous ▪ Bulgur ▪ Quinoa ▪ Aardappelen	▪ Brood ▪ Ontbijtgranen
 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	▪ Onbewerkte vis (vooral vette vis) ▪ Gedroogde peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen ▪ Onbewerkt mager vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlapen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslapen, varkensfiletlapjes, hamlap en mager lamsvlees ▪ Ei ▪ Tofu (soja) en tempé ▪ Magere of halvolle melkproducten ▪ Ongezouten noten	▪ Kaas ▪ Bewerkte vis ▪ Peulvruchten uit blik ▪ Kant-en-klare vleesvervangers
 Smeer- en bereidingsvetten	▪ Oliën	▪ Margarine, halvarine en vloeibare bak- en braadvetten
 Dranken	▪ Water, koffie en thee	

Brood

Bruin- en volkorenbrood staat in de Schijf van Vijf. Maar één snee brood bevat gemiddeld zo'n 0,4 gram zout. Toch kun je brood niet zomaar uit je dieet schrappen. Bruin- en volkorenbrood levert veel belangrijke voedingsstoffen, zoals vezels, ijzer, jodium en vitamine B1. Door op andere gebieden veel zout te vermijden is het vaak niet nodig om brood te mijden.

Hoeveel zout zit er in goede broodkeuzes?

Brood *	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Knäckebröd, volkoren	1 stuks	10 gram	0,10
Roggebrood licht	1 snee	25 gram	0,25
Volkoren mueslibrood	1 snee	35 gram	0,28
Volkorenbrood	1 snee	35 gram	0,37
Bruinbrood	1 snee	35 gram	0,38
Meergranen brood	1 snee	35 gram	0,39
Roggebrood donker	1 snee	45 gram	0,50

* Voor alle broodsoorten geldt dat het zoutgehalte al is verlaagd en in de toekomst nog verder zal worden verlaagd.

Ontbijtgranen

In sommige ontbijtgranen zit toegevoegd zout. Kijk daarom altijd op het etiket van ontbijtgranen. Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout kunnen een zoutarm alternatief zijn voor brood.

Kaas

10+, 20+ of 30+ kaas met niet meer dan 2 gram zout per 100 gram, zuivel-spread, hüttenkäse, mozzarella en verse geitenkaas staan in de Schijf van Vijf. Zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella en verse geitenkaas bevatten minder zout dan 'gewone' kaas. Er is wel 'gewone' kaas te krijgen met minder zout. Vergelijk daarvoor de etiketten.

Hoeveel zout zit er in goede kaaskeuzes?

Kaassoorten	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Mozzarella	Voor 1 snee	25 gram	0,12
Verse geitenkaas	Voor 1 snee	15 gram	0,15
Zuivelspread light	Voor 1 snee	15 gram	0,16
Hüttenkäse	Voor 1 snee	20 gram	0,19
30+ kaas	Voor 1 snee	20 gram	0,34
20+ kaas	Voor 1 snee	20 gram	0,36



Broodbeleg

Dit zijn gezonde belegkeuzes met niet te veel zout uit de Schijf van Vijf:

- Halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham.
- 10+, 20+ en 30+ kaas met 2 gram zout per 100 gram of minder (kijk op het etiket). Hüttenkäse, zuivelspread, mozzarella, zachte geitenkaas bevatten sowieso minder zout. Kaas bevat altijd wat zout. Pas daarom op met te veel kaas eten.
- Ei.
- Noten en notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker.
- Zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread) of andere bonenspread zonder zout.
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, gebakken champignons, gegrilde courgette, avocado, banaan, appel en aardbei.

Vis

Vis bevat van nature weinig zout. Maar in sommige vis zit veel toegevoegd zout, zoals in gerookte makreel, paling en zalm, in bokking of zure en zoute haring, gepaneerde vis en bepaalde visconserven, zoals ansjovis en visconserven in saus. Ook garnalen, oesters en kuit en hom bevatten veel zout. Kies de zoute soorten niet te vaak. Maar kook, bak, stoom of grill vissoorten met minder zout zoals zalm, tonijn, forel, kabeljauw, pangasius, tilapia en schol.

Hoeveel zout zit er in viskeuzes zonder toegevoegd zout?

Vis	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Gegrilde zalm	1 moot	105 gram	0,12
Gebakken tilapia	1 portie	120 gram	0,16
Gebakken forel	1 stuks	120 gram	0,21
Gebakken tonijn	1 stukje	120 gram	0,32
Gestoomde kabeljauw	1 stukje	120 gram	0,32
Gebakken schol	1 stukje	120 gram	0,33
Pangasius bereid in de magnetron	1 stukje	100 gram	0,60

Peulvruchten uit blik

Er zit toegevoegd zout in peulvruchten uit blik, zoals kidneybonen, kikkererwten en linzen. Het zout zit ook in het vocht dat in het blik zit. Als je vaak peulvruchten eet kun je beter gedroogde peulvruchten gebruiken, zoals gedroogde linzen of kikkererwten. Maar dat duurt lang om klaar te maken. Als je geen tijd hebt om dat klaar te maken, kun je best eens wat uit blik eten. Peulvruchten uit blik of glas staan in de Schijf van Vijf als er 0,5 gram zout of minder inzit. Spoel de peulvruchten dan in een zeef onder de kraan af, voordat je ze klaarmaakt.

Hoeveel zout zit er peulvruchten?

Peulvruchten	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Bruine/witte bonen gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60 gram	0
Bruine bonen uit blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	0,28
Kidneybonen uit blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	0,29
Kikkererwten uit blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	0,29

Vegetarische producten

In kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes zit veel zout. Als er meer dan 1,1 gram zout per 100 gram inzit, staat het niet in de Schijf van Vijf. Goede vegetarische producten met minder zout zijn: peulvruchten, ongezoeten noten, ei, tofu en tempé.

Hoeveel zout zit er in goede vegetarische keuzes?

Vegetarische producten	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Ongezouten noten	1 portie	25 gram	0
Tofu of tempé	1 plak	75 gram	0,01
Gekookt ei zonder zout	2 stuks*	100 gram	0,37

* 2 eieren zijn voldoende om een portie vlees mee te vervangen.

Margarine en halvarine

In zachte margarine en halvarine uit een kuipje en in vloeibare bak- en braadvetten kan zout zitten. Hoeveel, dat varieert tussen 0.01 gram zout per 100 gram tot 1,5 gram per 100 gram. Kies een variant met weinig zout.

Aandachtspunten buiten de Schijf van Vijf

De meeste producten met (veel) zout staan niet in de Schijf van Vijf, zoals zoute snacks, koek, drop, gebak, groentesappen, pizza's, soepen, sauzen en kant-en-klaarmaaltijden.

Je kunt elke dag wat eten buiten de Schijf van Vijf. Wanneer je iets kiest dat niet in de Schijf van Vijf staat, ga dan zoveel mogelijk voor producten met weinig zout. Onderstaand lees je wat zoute en minder zoute keuzes zijn buiten de Schijf van Vijf. We richten ons hierbij op veelgegeten producten. In het volgende hoofdstuk laten we zien hoe je zelf kunt nagaan hoeveel zout er in een product zit door het etiket te lezen.

Broodbeleg

Veel broodbeleg valt buiten de Schijf van Vijf. Van sommige soorten kun je bijvoorbeeld één keer per dag kiezen. Andere soorten kun je beter zoveel mogelijk laten staan omdat ze veel zout bevatten.

Je kunt deze belegsoorten bijvoorbeeld één keer per dag kiezen:

- (Halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop en honing.
- Hagelslag en vlokken.
- Voorverpakte hummus en salades voor op brood zoals komkommersalade en selderijladsalade.

Deze producten kun je het beste zoveel mogelijk laten staan:

- Vleeswaren. Deze bevatten over het algemeen vrij veel zout. Wil je toch een keer vleeswaren op brood? Neem dan vooral de minder zoute soorten, zoals fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbief en tong.
- Sterk gezouten kazen, zoals feta, brie, gorgonzola en Roquefort. Kies voor kaassoorten uit de Schijf van Vijf.

Groente uit blik of glas

Groente uit blik of glas staat niet in de Schijf van Vijf vanwege het zout. Van een beperkt aantal soorten groenten uit blik of glas is ook een variant zonder toegevoegd zout verkrijgbaar. Maak verder gebruik van de enorme keuze aan verse groenten. Ook diepvriesgroenten zijn een goed alternatief. Diepvriesgroenten à la crème bevatten wel veel zout.

Soepen

Kant-en-klare soep uit een blik, pakje of zak bevatten veel zout. In bouillon kan wel 7 gram zout per liter zitten. Probeer deze dus te vermijden.

Wil je toch een kant-en-klare soep? Sommige soepfabrikanten brengen soep op de markt met minder zout. Kijk op het etiket, want de gehalten aan zout verschillen behoorlijk.

Maak zelf je gezonde soep:

- Gebruik geen zoute soepmixen, bouillons of kruidenmengsels. Je kunt zelf bouillon trekken van vlees, kip, vis en/of kruiden. Geschikte kruiden hiervoor zijn lavas, peterselie, selderij en peper. Tip: maak een grote hoeveelheid bouillon of soep en verdeel deze in kleinere porties van 150 tot 200 milliliter voor in de vriezer. Deze zijn drie maanden in de diepvriezer te bewaren. De bouillon kan de basis zijn voor veel soepen en sauzen.
- In de supermarkt en in een natuurvoedingswinkel is ook bouillon zonder of met minder zout te krijgen.
- Voeg veel groenten toe aan de soep om te zorgen voor extra smaak. Kook de groenten niet te lang, zodat deze nog knapperig zijn.

Sauzen en jus

Kant-en-klare sauzen bevatten vaak veel zout. Probeer kant-en-klare sauzen daarom niet te nemen. Wanneer je wel saus koopt, let dan op het etiket en kies de minst zoute soort. Vleesjus bevat weinig zout, maar in kant-en-klare juspoeder of aroma kan veel zout zitten.

Maak zelf je gezondere saus:

- Er zijn natriumarme varianten van bouillon, juspoeder en aromaten te koop. Gebruik deze als basis voor je jus of saus. Of fruit een uitje, een teentje knoflook, wat champignons, stukjes tomaat of kruiden als selderij, rozemarijn of tijm mee om de jus op smaak te brengen.
- Maak een lekkere tomatensaus zonder zout met rijpe tomaten en knoflook.
- Gebruik voor een smakelijke saus verse en gedroogde paddenstoelen. Bind een saus met bloem, aardappelmeel of maïzena. Groentesaus, groentebinder en jusbinder bevatten veel zout.
- Maak voor een salade een dressing van olie, azijn, peper en kruiden. Of maak een dressing van halfvolle yoghurt met knoflook en verse kruiden.

Kant-en-klaarmaaltijden en afhaalmaaltijden

Beperk de hoeveelheid kant-en-klaarmaaltijden die je eet en haal zo weinig mogelijk je eten af. Deze maaltijden bevatten vaak veel zout.

Snacks en snoep

Veel soorten snacks en snoep bevatten veel zout. Ook als je het niet zou verwachten in bijvoorbeeld zoete koek of taart. Je proeft dit lang niet altijd doordat je vooral de suiker proeft. Let dus ook bij zoetigheden op het etiket. Bijvoorbeeld in pepermunt, schuimpjes, spekjes, winegums, zuurtjes, borstplaat en kauwgom zit geen zout.

Bewust boodschappen doen

Gemiddeld 80% van het zout dat we binnenkrijgen zit al in het eten en drinken dat we kopen in de winkel. Daar is dus flinke winst te halen.

Etiket lezen

Als je een tijd het etiket leest weet je steeds beter waar veel zout inzit en waar weinig. Op het etiket staat hoeveel zout er in het product zit. Heel soms staat alleen de hoeveelheid natrium vermeld. Als je de hoeveelheid natrium met 2,5 gram vermenigvuldigt weet je hoeveel gram zout er het product zit.

Een rekenvoorbeeld: je kiest een kant-en-klare pizza met in de pizza 2,5 gram natrium. In je pizza zit dus $2.5 \times 2.5 = 6,25$ gram zout.



Voedingswaardedeclaratie

Op de verpakking staat vaak de voedingswaarde in een overzicht vermeld. Deze voedingswaardedeclaratie geeft aan hoeveel energie en voedingsstoffen in het product zitten. Het is altijd aangegeven per 100 gram of 100 milliliter. Eerst wordt vermeld hoeveel calorieën het product bevat, daarna de hoeveelheden vetten, verzadigde vetten, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.

Fabrikanten mogen ervoor kiezen om de hoeveelheden ook te vermelden per portie, bijvoorbeeld voor een glas, of een koekje. Wil je producten vergelijken op zoutgehalte? Vergelijk ze dan per 100 gram en niet per portie, want een portie is niet altijd hetzelfde. Fabrikanten mogen namelijk zelf hun porties bepalen en dit kan nog wel eens verschillen. Zo zie je bijvoorbeeld op pakken muesli porties van 30, 35 of 40 gram.

Ingrediëntenlijst

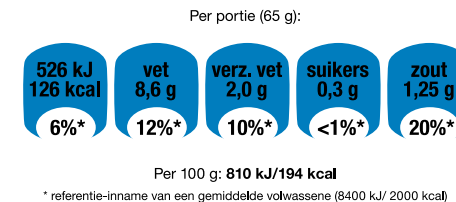
Soms staan er op het etiket staan geen exacte hoeveelheden zout. Wel is er altijd een kopje 'Ingrediënten'. Daaruit kun je afleiden of er zout aan het product is toegevoegd en of er veel of weinig zout in het product zit: bij de ingrediënten staat het ingrediënt dat het meest in een product zit vooraan, en dat er het minst inzit achteraan.

Waarom voegen fabrikanten zout toe?

Behalve voor de smaak kan zout worden gebruikt om producten langer houdbaar te maken. Bijvoorbeeld in vlees(waren), vis, kaas en groenten zoals zuurkool. Daarnaast zorgt zout bij sommige producten voor de juiste structuur, bijvoorbeeld bij kaas en vleesproducten.

Referentie-inname

Voorop verpakkingen staat soms een icoon dat laat zien hoeveel een portie van het betreffende voedingsmiddel bijdraagt aan de dagelijkse hoeveelheid energie, vet, verzadigd vet, suikers en zout. Bij zout geeft het percentage aan wat maximaal nog past binnen een gezond voedingspatroon. Het is namelijk niet nodig dat je de 100% haalt. Sterker nog, het is beter zo ver mogelijk bij de 100% vandaan te blijven. Want hoe minder zout, hoe beter.



Claims

Op verpakkingen zie je weleens beweringen staan over zout, zoals 'zoutvrij' of 'zeer laag zoutgehalte'. Dit zijn voedingsclaims die je kunnen helpen bij het kiezen van producten met minder zout. Wat zeggen deze claims?

- Verlaagd natrium: minder dan 25% zout in vergelijking met het oorspronkelijke product.
- Laag natrium- of zoutgehalte: minder dan 0,3 gram zout of 0,12 gram natrium per 100 gram.
- Zeer laag natrium- of zoutgehalte: minder dan 0,1 gram zout of 0,04 gram natrium per 100 gram.
- Zoutvrij: minder dan 0,0125 gram zout of 0,005 gram natrium per 100 gram.

Onverpakte producten

Maar hoe zit het met producten die je bijvoorbeeld bij bakkers en slagers koopt waar geen verpakking omheen zit? Een vuistregel is dat bewerkte voedingsmiddelen over het algemeen meer zout bevatten dan onbewerkte voedingsmiddelen. Zo bevatten vleeswaren, gemarineerd vlees en hamburgers toegevoegd zout en is aan onbewerkt vlees, zoals kipfilet, runder- en of varkenslappen geen zout toegevoegd. Je kunt altijd navragen hoeveel zout er in een product zit. Vraag je bakker, slager en kaasboer om producten met minder zout.



Een ideaal hulpmiddel voor als je minder zout wilt eten is de Eettabel. In deze tabel staat van meer dan 2.200 producten hoeveel zout, calorieën, koolhydraten, eiwit, vet, verzadigd vet en voedingsvezels ze leveren. Je kunt dan thuis voorwerk doen, zodat je in de winkel niet alle etiketten hoeft te lezen of het zoutgehalte moet navragen. Bestel de Eettabel in de webshop: www.voedingscentrum.nl/webshop

Thuis en buiten de deur eten

Thuis koken met weinig zout is niet moeilijk, maar soms zal je er toch even bij stil moeten staan. Buitenshuis ben je afhankelijk van je familie, vrienden, de menukaart van een restaurant of de eetgewoontes van een land. Hoe ga je daar mee om?

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bij het boodschappen doen heb je al gezorgd voor de juiste producten in huis. Ga je eropuit? Met deze tips ga je goed voorbereid op pad.

Thuis eten

Met minder zout maak je de heerlijkste maaltijden. Het is misschien even wennen, maar al snel krijg je een nieuwe waardering voor je eten. Misschien ontdek je meteen nieuwe smaken!

Wennen aan eten met minder zout

Wanneer je begint met minder zout eten kun je dat het beste stapsgewijs doen. Kies voor minder zoute producten en voeg geleidelijk minder zout aan je eten toe. Zo wen je aan een minder zoute smaak. Het duurt acht tot twaalf weken totdat je smaak aangepast is. Daarna gaat de waardering voor eten met minder zout omhoog. Je proeft veel meer de andere smaken.

Je zoutvaatje

Wil je toch een keer zout toevoegen aan je eten? Kies dan voor zout waaraan jodium is toegevoegd. Gebruik bij voorkeur Jozo bewust of Lo Salt. Daarin is een deel van het natrium vervangen door kalium en magnesium. Kalium verlaagt het bloeddrukverhogende-effect van natrium. Kaliumzout smaakt wat bitterder dan keukenzout, maar door het zoutmengsel proef je dat nauwelijks. Kalium zit ook in groente en fruit, aardappelen, vlees, brood, melk en noten.

Als je een slechte nierfunctie hebt, bloeddrukverlagende medicijnen slikt of plaspillen of ontstekingsremmers gebruikt, overleg dan met een arts of diëtist of je kaliumzout mag gebruiken.

Fabel: Zeezout is beter dan keukenzout

Vaak wordt gedacht dat speciale zouten, zoals zeezout of Himalaya-zout, een gezond alternatief zijn voor keukenzout. Maar dat klopt niet. Deze zouten bevatten net zoveel natrium als gewoon zout en zijn dus net zo ongezond voor je. Wel bevatten ze meer mineralen, maar zó weinig dat je hier niets aan hebt bij het halen van je dagelijkse aanbevolen hoeveelheden.

Zoute smaakmakers en ingrediënten

Let op met zoute smaakmakers, zoals aroma, sambal, tomatenpuree, ketjap, maggi, mosterd en kruidenmixen met zout. Er zijn ook varianten te koop zonder toegevoegd zout. Gebruik je toch een variant met zout, let dan op de hoeveelheden. Eén eetlepel tomatenpuree kan bijvoorbeeld nog best, dat levert 0,08 gram zout. Sambal is alweer zouter. Eén theelepel bevat 0,38 gram zout. Houd verder rekening met zoute ingrediënten zoals kaas, vleeswaren en paneermeel. Gebruik je toch een zout ingrediënt, voeg dan zeker niet zelf zout toe en kijk hoeveel zout je de rest van de dag al hebt gehad.

De lekkerste smaakmakers zonder zout: kruiden en specerijen

Met specerijen en kruiden maak je het eten in een handomdraai lekker. Met de juiste combinaties valt het nauwelijks op dat er minder zout in een gerecht zit.

Bekijk de specerijen- en kruidenoverzichten. Daarin staan van veelvoorkomende kruiden en specerijen hoe je ze kunt gebruiken in de keuken. Bij kruiden gaat het onderdeel 'koken' alleen om verse kruiden.



Specerijenoverzicht

■ Peper

Peper is de (rijp) geoogste bes van de peperboom en kan zwart, wit of groen zijn. Alle varianten hebben een licht pittige smaak. Er bestaat ook minder scherpe roze peper. Dit is geen echte peper, de besjes zijn namelijk afkomstig van een andere plant. Het is te krijgen als poeder of als korrels. Heerlijk om zelf te vermalen in een pepermolen.

✓ Lekker in de meest uiteenlopende vleesgerechten, vis, aardappelen.

■ Cayennepeper

Cayennepeper wordt gemaakt van verschillende gedroogde en gemalen peulen van een Spaanse pepersoort. Cayennepeper is vooral scherp en heeft verder weinig aroma. De zaadlijsten en pitjes zijn het scherpst. Het is te krijgen als peul of als poeder. Hoe lichter het poeder, hoe meer zaad en zaadlijsten het bevat en hoe scherper het is. Gebruikt in mengsels, zoals chilipoeder, cajunkruiden, ras el hanout.

✓ Lekker in Mexicaanse gerechten, kip, chutney, bonenschotels en gehakt.

▪ Spaanse peper

Spaanse peper is populair geworden als goedkoper alternatief voor de zwarte peper. Spaanse peper is een groene tot rode vrucht van een kruidachtige plant en heeft veel variëteiten. De scherpste kan daarom sterk variëren. Ook Spaanse peper is vers en als poeder te krijgen.

✓ Lekker in stoofschotels, vleesgerechten en pastagerechten.

▪ Paprikapoeder

Paprikapoeder wordt gemaakt van verschillende soorten gedroogde paprika's. Paprikapoeder kan heel pittig zijn. Dit hangt af van de gebruikte soorten en van de hoeveelheid meegemalen zaadlijsten en pitjes.

✓ Lekker in Mexicaanse gerechten, sauzen, soepen, kip-, vlees- en visgerechten.

▪ Nootmuskaat

Nootmuskaat is het zaad van de nootmuskaatboom. Het heeft een aromatische geur en smaak. Omdat het een sterke smaak heeft hoeft je niet veel te gebruiken. De smaak blijft het beste behouden als je het na de bereiding van het eten toevoegt.

✓ Lekker in bechamelsaus, kaassaus, aardappelpuree, bloemkool, spruitjes, asperges en in koek en gebak.

▪ Kaneel

Kaneel wordt gemaakt van een laag van de bast van de kaneelboom. Het is verkrijgbaar in poedervorm en in staafjes.

✓ Lekker in kipgerechten, appelmoes en in koek en gebak.

▪ Korianderzaad

De korianderplant wordt gebruikt als vers kruid. Korianderzaad is de gedroogde, rijpe vrucht van de plant. In de Indonesische keuken heet het ketoembar. Gemalen korianderzaad zit in kerrie, currymengsels, worstkruiden, koekkruiden. Koriander heeft een overheersende smaak, wees daarom voorzichtig met het toevoegen in je gerechten.

✓ Lekker in de Aziatische keuken, varkensvlees en visgerechten en in koek en gebak.

▪ Komijn

Komijnzaden zijn de gedroogde rijpe vruchten van de komijnplant. Komijnzaad wordt meestal eerst in een droge pan geroosterd voor een extra nootachtige smaak. Komijn is onderdeel zit in het specerijenmengsel garam masala. In de Indonesische keuken heet het djinten.

✓ Lekker in curry's, chili con/sin carne, couscous, kip tandoori en natuurlijk in Leidse en komijnekaas.

▪ Kruidnagel

Kruidnagels zijn de gedroogde, ongeopende bloemknoppen van de kruidnagelboom. Meestal koop je het ongemalen en kook je het mee in het gerecht. De smaak wordt zo afgegeven, de nagel zelf haal je er aan het eind weer uit. Kruidnagel is een onmisbaar onderdeel van koekkruiden, Chinees vijfkruidenpoeder, currypasta en ras el hanout. In deze mengsels is het wel gemalen.

✓ Lekker in rode kool, rode bietjes, wild, hachee, curry en in koek en gebak.

■ Gember

Gember is de wortelstok van de tropische gemberplant. Jonge gember heeft een hele dunne schil en is licht roze van kleur. De tweede oogst levert een vezelige wortel met een dikkere schil en een sterkere smaak. Deze gember ligt hier meestal in de winkel en is in de koelkast lang houdbaar. Verse gember kun je in plakjes of geraspt gebruiken. Gember wordt ook gekonfijt in siroop, ingelegd in azijn of gemalen als poeder verkocht. In de Indonesische keuken heet gember djahé.

- ✓ Lekker in thee, stoofschotels, kipgerechten, rijstgerechten, curry en in gebak.



Kruidenoverzicht

■ Basilicum

Gebruik de blaadjes. Voeg de blaadjes op het laatste moment toe aan gerechten, want ze zijn heel kwetsbaar. Als je basilicum meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

- ✓ Lekker in Mediterrane gerechten, soepen, sauzen en salades.

■ Bieslook

Gebruik de hele spriet. De bloemen zijn ook eetbaar. Voeg bieslook op het laatste moment toe aan gerechten. De sprietjes zijn heel gevoelig. Als je het meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

- ✓ Lekker in soepen, salades en bij vis.

■ Dille

Gebruik de blaadjes en het zaad. Voeg dille op het laatste moment toe aan gerechten. De blaadjes zijn heel gevoelig. Als je het meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

- ✓ Lekker in aardappelgerechten, bij vis, komkommer, verse kaas en sauzen.

■ Koriander

Gebruik de blaadjes, de wortels en het rijpe zaad. Gemalen korianderzaad is bekend als 'ketoembar'. Het blad is gevoelig, dus dit kun je beter als garnering gebruiken. Het zaad en de wortels kun je meekoken in gerechten. De smaak van verse koriander is heftig, dus gebruik niet te veel.

- ✓ Lekker in Marokkaanse, Vietnamese, Indiase en Thaise gerechten.

■ Maggiplant (Lavas)

Gebruik de blaadjes, het zaad, de stengels en de wortels. Kook het blad, de stengels en het zaad mee, dan geeft het veel smaak af aan gerechten. De wortel gebruik je als knolselderij of geraspt door salades.

✓ Lekker in bouillons, soepen, sauzen en ovenschotels.

■ Munt

Gebruik de blaadjes van munt. Verse munt is het meest smaakvol. Kook de blaadjes dus niet mee, maar voeg ze bijvoorbeeld toe als garnering.

✓ Lekker in salades, thee en bij peultjes, worteltjes, fruit en nieuwe aardappelen.

■ Oregano (Majoraan)

Gebruik de jonge toppen van de oreganoplant. Voeg het delicate kruid pas op het einde aan gerechten toe, anders verliest het zijn smaak.

✓ Lekker in mediterrane gerechten, tomatensaus, gehakt en gegrild vlees.

■ Peterselie

Gebruik het blad en de wortel. Voeg peterselie op het laatste moment toe aan gerechten. De blaadjes zijn heel gevoelig. Als je het meekookt, gaat een groot deel van de smaak verloren.

✓ Lekker in pasta en stoofgerechten, worteltjes, soepen, sauzen en omeletten.

■ Rozemarijn

Gebruik de naaldjes. Je kunt in bepaalde gerechten ook de hele tak toevoegen en die er na het koken weer uit vissen. Voeg rozemarijn zo snel mogelijk toe aan een gerecht. Door het lang mee te koken, geeft het des te meer smaak af.

✓ Lekker in paddenstoelen, wild en lamsvlees.

■ Salie

Gebruik de blaadjes. Salie smaakt het beste als je het op het laatste moment aan een gerecht toevoegt. Gebruik weinig, want het aroma is heel krachtig.

✓ Lekker in kalfsvlees, vet varkensvlees, salades en gevogelte.

■ Snijzelderij

Bladzelderij is eigenlijk een plant, maar de blaadjes worden als keukenkruid gebruikt. Laat selderij niet te lang mee koken, anders wordt de smaak al snel te overheersend.

✓ Lekker in stoofgerechten, bouillons en soepen.

■ Tijm

Gebruik de blaadjes en topjes. Voeg tijm zo snel mogelijk toe aan een gerecht. Door het lang mee te koken, geeft het des te meer smaak af.

✓ Lekker in bouillons, soepen en stoofgerechten.

Tips om meer smaak te behouden

Eten zonder zout is verre van saai. En zeker als je verschillende bereidingswijzen gebruikt: bakken, braden, fruiten, grillen, koken, smoren, stomen, stoven en wokken... allemaal zorgen ze dat je groente, vlees of vis weer anders smaakt.

Recepten met minder zout?

In het kookboek 'Lekker eten met minder zout' staan 54 recepten die je kunt gebruiken in je zoutbeperkt dieet. Bestel het kookboek in onze webshop: www.voedingscentrum.nl/webshop

Buiten de deur eten

Lekker uit eten, gezellig naar vrienden en heerlijk op vakantie.

Tips voor uit eten gaan

Je kunt kiezen voor de menukeuzes met minder zout. Vraag ook of ze er in de keuken rekening mee houden. Vraag of ze de sausjes weglaten of apart serveren en dat ze geen zout toevoegen aan vlees, vis, gekookte groente of rauwkost. Gekookte aardappelen, gebakken aardappelen of patat friet kunnen ze makkelijk zonder zout maken. Let verder op de hoeveelheid kaas in gerechten.

Tips voor eten bij familie of vrienden

Het is verstandig om mensen in je omgeving te vertellen dat je zoutbeperkt eet en dat je daarom sommige dingen liever niet eet. Wanneer je op bezoek gaat of een feestje hebt, overleg dan vooraf met de gastvrouw of gastheer. De meeste mensen zullen er graag rekening mee houden.

Tips voor op vakantie

Als je een georganiseerde reis boekt, kunnen ze in het vliegtuig en op je vakantiebestemming meestal wel rekening houden met je dieet. Als je op eigen gelegenheid reist, heb je je dieet zelf in de hand. In de meeste reisboeken staan de traditionele gerechten van het land. Je kunt vooraf uitzoeken welke ingrediënten veel zout bevatten.

Meer dan 2000 recepten

Op de website van het Voedingscentrum vind je meer dan 2000 recepten. Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten



Ideeën voor borrelhapjes:

- ongezouten noten en pinda's
 - studentenhaver
 - ongezouten popcorn
 - dadels gevuld met een beetje verse geitenkaas
 - fruitspiesjes
 - snackgroenten, zoals cherrytomaatjes, worteltjes en radijsjes
 - gegrilde aubergines met balsamicodressing
-

Meer informatie

Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl

In de webshop van het Voedingscentrum vind je aanvullende folders, brochures en (kook)boeken. Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop

Hartstichting

www.hartstichting.nl

Nierstichting

www.nierstichting.nl

Diëtist

De diëtist helpt je bij het samenstellen van je dieet en kan je ook begeleiden bij de uitvoering ervan. Zoek je een diëtist bij jou in de buurt?

Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Ga voor meer informatie naar:

Nederlandse Vereniging van Diëtisten: www.nvdietist.nl

Diëtisten Coöperatie Nederland: www.dcn.nu

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: de beroeps- en belangenvereniging van Nederlandse Diëtisten.

