



Zoutbeperking bij nierziekten

Wat is zout en waarom rekening houden met zout in de voeding?

Natrium is een onderdeel van zout. Dit is een mineraal dat in ons lichaam voorkomt. Natrium zorgt onder andere voor de vochtbalans van het lichaam. Hoe meer zout en dus natrium in ons lichaam komt, hoe meer vocht het lichaam bevat. Vandaar dat u dorst krijgt, als u erg zout heeft gegeten.

We starten een zoutbeperking dus eigenlijk om de hoeveelheid natrium terug te dringen. Als de nieren normaal werken plast u het overschot natrium, dat u met de voeding binnenkrijgt, weer uit. Hierdoor blijft het gehalte natrium en dus ook de hoeveelheid vocht constant.

Als de nieren minder goed werken blijft er te veel natrium in het lichaam achter. Uw lichaam houdt dan meer vocht vast. Gevolgen hiervan kunnen zijn: dorst, oedeem en hoge bloeddruk. Bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen werken bovendien beter als u minder zout eet.

Hoeveel zout heeft u per dag nodig?

Uw lichaam heeft per dag aan 3,75 gram zout voldoende. Dit is de hoeveelheid zout die in een dagmenu voorkomt als u alle voedingsmiddelen zonder zout eet. Dus een warme maaltijd zonder zout, maar ook brood en beleg zonder zout.

Bij een verminderde nierfunctie en bij nierfunctie-vervangende therapie wordt een hoeveelheid zout geadviseerd van 5 tot 6 gram per dag. Dit komt overeen met de richtlijnen gezonde voeding. In de praktijk betekent dit: de warme maaltijd zonder zout en zoutrijke smaakmakers bereiden, normaal gezouten brood eten, het gebruik van zoutrijk beleg aanpassen en zoutrijke tussendoortjes weglaten.

In welke voedingsmiddelen komt zout voor?

Van nature bevatten alle voedingsmiddelen een geringe hoeveelheid natrium. Een groot deel van het totale natrium wordt in de vorm van keukenzout gebruikt. Het meeste natrium krijgt u binnen door het gebruik van voedingsmiddelen waaraan de fabrikant zout heeft toegevoegd voor de smaak of vanwege de conserverende werking.

Producten die veel zout bevatten:

- alle kant-en-klare sauzen en soepen
- kant-en-klare maaltijden
- bouillonblokjes, kruidenmengsels
- ketjap, mosterd, strooiaroma, Maggi
- vleeswaren, rookworst, bewerkt vlees
- (buitenlandse) kaas
- haring, ansjovis, bokking
- chips, borrelnoten, snacks
- brood
- alle soorten zout (zeezout, keukenzout, Himalayazout)

Veel gestelde vragen:

Hoe maak ik een warme maaltijd zonder zout smakelijk?

Kruiden en specerijen vervangen niet de zoute smaak, maar maken uw maaltijd wel smaakvoller en pittiger. Om de smaak van gerechten te verbeteren en het aroma beter tot zijn recht te laten komen, kunt u bijvoorbeeld citroen of een scheutje wijn toevoegen. In grote supermarkten of speciaalzaken zijn natriumarme smaakmakers, natriumarme bouillon of natriumarme kruidenmixen te koop. Natriumarme smaakmakers bevatten wél kalium. Houd hier rekening mee als u ook een kaliumbeperking heeft.

Vraag bij uw diëtist na of u een kaliumbeperking nodig heeft. Gebruik tot die tijd geen van deze producten.

Verder is het goed u te realiseren dat een natriumbepaalde voeding wennen is. U moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt het makkelijkst door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken.

Kan ik alle soorten kruiden en specerijen gebruiken?

Kruidenmengsels zoals gehaktkruiden, vleeskruiden en viskruiden bestaan voor ruim de helft uit zout! Kijk maar eens naar de samenstelling op de verpakking. Er zijn ook kruidenmengsels zonder zout voor vlees, gehakt, kip, ei en vis te koop. Op de verpakking staat vermeld 'zonder toevoeging van zout' (vaak aangegeven in een blauwe band). U kunt ook een eigen kruidenmengsel maken.

Specerijen maken het eten pittiger, zoals peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, cayennepeper, chilipoeder, kaneel, laurier, mosterdpoeder. U koopt ze in potjes en/of navulzakjes, onder andere bij de supermarkt.

Tuinkruiden kunt u vers, gedroogd of uit de diepvries kopen. Maar u kunt ze ook zelf kweken in uw tuin, op het balkon of in de vensterbank. Bij uw groenteman kunt u meerdere verse tuinkruiden kopen, zoals selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum en koriander.

Kan ik 'ander zout' gebruiken bij het koken?

Zeezout bevat net zoveel natrium als het gewone keukenzout! Dit geldt ook voor selderijzout, knoflookzout, uienzout, enzovoort.

Dieetzout zoals JOZO Bewust en Halvazout of mineraalzout bevatten 50-90% minder natrium dan keukenzout. In dieetzout is natrium voor een groot deel vervangen door kaliumzout. In mineraalzout of Halvazout is het natrium vervangen door kalium.

Kaliumzout wordt afgeraden bij een ernstige nierfunctiestoornis (GFR < 30 ml/min). Echter is de nierfunctiestoornis minder ernstig (GFR > 30 ml/min), dan kan kalium bloeddruk verlagend werken en is minder bloeddruk regulerende medicatie nodig. Overleg dit met uw diëtist.

Er zijn natriumarme smaakmakers te koop. Kan ik die wel gebruiken?

Bouillonblokjes, bouillonpoeders, vloeibare aroma, strooiaroma, mosterd, ketjap, sambal, enzovoort zijn ook in natriumbepaalde vorm te koop. Meestal bij grote supermarkten of reformzaken. Natriumarme smaakmakers bevatten wél kalium. Houd hier rekening mee als u ook een kaliumbeperking heeft. Op het etiket staat: 'natriumarm' of 'zonder toevoeging van keukenzout'. Overleg dit met uw diëtist.

Bevat vis meer natrium dan vlees?

Hoewel zeevis in het zoute zeewater zwemt, bevat verse vis niet meer zout dan vers vlees. Gepaneerde diepvriesvis zoals vissticks en lekkerbekje, gestoomde of gerookte vis, visconserven en vis in het zuur zoals zure haring en garnalen, gerookte vis zoals gerookte makreel of zalm, maatjes haring bevatten wel zout.

Ik eet graag vlees. Zit daar ook zout in?

Aan kant-en-klaar vlees, zoals hamburgers, slavinken, cordon bleu en gehakt met toevoegingen, wordt door de slager altijd zout toegevoegd.

Sommige slagers maken zelf zoutarme worstsoorten of hebben zoutarme soorten in voorraad.

Ook een rollade van de slager is gezouten en gekruid. U kunt uw slager wel vragen een rollade alleen te kruiden en niet te zouten. Ook kant en klare kip(producten) bevatten zout. Gepaneerde en gemarineerde vleessoorten bevatten ook heel veel zout.

Kan ik alle groenten eten?

Alle verse groenten kunnen gewoon gebruikt worden.

Aan groenten in pot of blik wordt door de fabrikant zout toegevoegd. Er zijn ook zoutarme groenteconserven

te koop. Op het etiket staat: 'natriumarm' of 'zonder toevoeging van keukenzout'. Kijk in de 'dieethoek' van een grote supermarkt of kijk bij een reformzaak.

Aan diepvriesgroenten is geen zout toegevoegd. Dit geldt alleen als de fabrikant ze nog niet op smaak gebracht heeft. Aan bijv. spinazie à la crème en rode kool met appeltjes wordt dus wel zout toegevoegd.

Bij de productie van zuurkool wordt veel zout gebruikt. Bij het afspoelen van zuurkool onder de kraan gaat wel wat zout verloren, maar er blijft toch nog veel zout in de zuurkool achter.

Verse groenten en diepvriesgroenten hebben meer smaak dan groenten uit pot of blik en zijn om die reden aan te raden in een natriumbepaalde voeding.

Als ik eens geen tijd heb om zelf een warme maaltijd zonder zout te koken, kan ik dan bij de supermarkt een kant-en-klaar maaltijd uit de koeling of uit de diepvries halen?

Kant-en-klaarmaaltijden, zowel uit de diepvries als vers uit het koelvak bij de supermarkt of de slager, worden veelal met (veel!) zout bereid. Beter kunt u zorgen voor een eigen voorraad in uw vriezer. Kook een grotere portie ongezoeten nasi, bami, pastasaus, enzovoort en vries de extra portie in voor een 'makkelijk dag'.

Een andere optie is: kies die dag voor brood zonder zout. Op die manier spaart u zout uit en kunt u een gezouten warme maaltijd gebruiken. Brood zonder zout moet u bij de bakker bestellen of zelf bakken al dan niet met behulp van een broodbakmachine. Brood met minder zout is te koop in supermarkten zoals Jumbo en AH. Becel heeft een brood met 40% minder zout. Dit brood bevat extra kalium. Vries het in porties in en haal het vlak voor gebruik uit de vriezer. U spaart ook zout uit als u die dag kaas en vleeswaren vervangt door zoet beleg.

Is het met een zoutbeperkt dieet nog wel mogelijk in een restaurant te eten?

U kunt in het restaurant vragen of de maaltijd zonder zout bereid kan worden. Dit zal het minste problemen opleveren bij gerechten die nog gemaakt moeten worden, zoals gerechten van de grill.

Als u toch kiest voor het meedoen met de gezouten maaltijd, kunt u die dag zout sparen door bijvoorbeeld brood zonder zout te eten in plaats van gewoon brood. U spaart dan 200 mg natrium (= ½ gram zout) per snee brood uit. Een normaal gezouten warme maaltijd bevat zo'n 3 gram zout. Overigens spaart u ook al zout uit als u die dag kaas en vleeswaren vervangt door zoet beleg.

Kan ik zoete drop eten?

Het eten van drop is af te raden. Niet alleen vanwege het zout, maar ook vanwege het glycyrrhizine dat ook een bloeddruk verhogende werking kan hebben. Het komt voor in alle dropsoorten, zowel zoete als zoute, laurierdrop en Engelse drop.

Hoe kan ik bij de keuze van mijn broodbeleg ook op het zout letten?

De volgende belegsoorten leveren minder zout dan een plak Goudse kaas of vleeswaren:

- kaas met 25% of 33% minder zout
- Emmentaler en Gruyère kaas
- MonChou, Hüttenkäse
- pindakaas
- sandwichspread
- fruit: aardbei, schijfjes appel/peer, plakjes banaan
- rauwkost: radijs, tuinkers, plakjes komkommer, eventueel gegrilde of gebakken groenten

Wat zijn licht gezouten vleeswaren?

De volgende vleeswaren bevatten minder zout dan anderen:

- gekookte ham
- fricandeau
- casselerrib
- licht gezouten rookvlees of ongezoeten rookvlees
- kipfilet, kalkoenfilet
- rosbief

Als u ze bij een slager koopt, zijn ze veel minder zout dan uit de supermarkt.

Mag ik snacks eten?

De volgende snacks bevatten veel zout en worden afgeraden:

- chips, zoutjes
- gezouten noten en pinda's
- kaasstengels, kaaskoekjes
- worsten- en saucijzenbroodjes
- kroket, frikadel, bamiblok, gehaktstaaf, hamburger enzovoort.
- loempia, shoarma, pizza
- Chinees en Indonesisch eten
- friet met zout

Voor meer informatie en natriumarme recepten zie 'Nierstichting kruidenwijzer'. Zie ook:

www.nieren.nl

www.nierstichting.nl

Indien u nog vragen heeft naar aanleiding van deze informatie, belt u dan gerust tijdens kantooruren (09.00-17.00 uur). Afdeling Diëtetiek, telefoonnummer: (0475) 38 20 16.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34289070 - Diëtetiek - augustus 2022