

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen om minder zout
(natriumbeperkt)

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Patientensticker

Hieronder vindt u adviezen om de zoutinname te verminderen.

Aan het eind vindt u een lijst met aan te raden en af te raden producten.

De Nederlandse voeding levert gemiddeld zo'n 9 gram zout per dag: dit is 3600 mg. natrium. Een minder zoute voeding (met maximaal 6 gram zout; 2400 mg natrium) kunt u bereiken door:

- Uw warme maaltijd zonder zout en zonder natriumrijke smaakmakers te bereiden.
- Geen natriumrijke tussendoortjes te eten en geen soep.
- Gewoon brood en gewoon beleg eten, maar maximaal 4 per dag.

Daarnaast kunt u kiezen voor:

- Kies voor kaas met minder zout, zoals Maaslander, Maasdammer, Natria, Emmentaler en Gruyère. Hüttenkäse aangemaakt met verse tuinkruiden is ook op de boterham te gebruiken. Het voordeel van Zwitserse strooikaas en gemalen Parmezaanse kaas is dat u er weinig van nodig hebt. Gebruik als broodbeleg niet meer dan 1 afgestreken eetlepel.
- Kies minder zoute vleeswaren bijvoorbeeld: rosbeef, licht gezouten rookvlees, fricandeau, filet Americain, kalkoenfilet en kipfilet.
- Als u wat extra vlees zonder zout voor de warme maaltijd maakt, kunt u dat de volgende dag prima op het brood eten.
- Als broodbeleg kan bijvoorbeeld ook gekozen worden voor: jam, honing, appelstroop, natriumarme pindakaas (bijv. met stukjes ananas), fruit: aardbeien, schijfjes appel en peer, plakjes banaan, rauwkost: tomaat, radijs, tuinkers, paprika, plakjes komkommer, kwark gecombineerd met jam of honing, hardgekookt ei (zonder zout) met plakjes rettich, gebakken ei, omelet, of rooster uw boterhammen om ze meer smaak te geven.

- Kant -en-klare kruidenmengsels voor gehakt, vlees of kip bevatten vaak veel zout deze mengsels zijn meestal ook in de natriumarme variatie te verkrijgen.
- Met een gesnipperd uitje, een tomaatje, een teentje knoflook, peper, kerriepoeder, kruidnagel, paprikapoeder, chilipoeder, nootmuskaat, Provençaalse kruiden, komijn of gemberpoeder kunt u het vlees op smaak maken.
- Marineer vis of vlees voor het braden of bakken eens in een mengsel van olie, citroensap, peper, knoflook en majoraan en/of andere kruiden.
- Eventueel kunt u vlees of vis of kip met kruiden grillen of roerbakken.
- Kies voor 'puur' vlees. In voorbereide vleesproducten zoals hamburgers heeft de slager al veel zout toegevoegd.
- Kook aardappels en groenten zo kort mogelijk in een bodempje water. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak beter behouden.
- Net als bij vlees kunt u groenten en aardappelgerechten op smaak brengen met een gesnipperd uitje, een teentje knoflook, peper, nootmuskaat, kerriepoeder en/of paprikapoeder, laurierblad, kruidnagel enz.
- Gebruik ook eens tuinkruiden als peterselie, bieslook, dille, basilicum, tijm, lavas, marjolein, selderij of oregano.
- Groenten die u kort roerbakt in een beetje (speciale) olie hebben meer smaak en behouden meer vitamines.
- Speciale olie of azijn (bijvoorbeeld notenolie, frambozenazijn of dragon azijn) geroosterde zonnebloempitten of pijnboompitten en een fijn gesnipperd uitje zijn lekker in de sla.
- Geschikte hapjes bij een feestje of een uitje:
 - Ongezouten noten, studentenhaver, ongezouten chips, ongezouten maïs chips, Japanse mix, ongezouten popcorn, geroosterde zonnebloempitten en pijnboompitten.

- Stukjes komkommer, bleekselderij, cherry tomaatjes, radijsjes, dadels, toostje met bijvoorbeeld (ongezouten) vis, rosbief, filet Americain.
- Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout.
- Van smaakmakers zoals ketjap, mosterd, strooi aroma's enz. zijn ook natriumarme varianten te koop.

Lekker eten met minder zout

Voor zoutarme recepten kunt u het boek 'Lekker Eten Met Minder Zout' raadplegen (ISBN 9789051770704) € 12,95 (Voedingscentrum).

'Kies Ik Gezond?'-app

Met deze [app van het Voedingscentrum](#) kunt u producten vergelijken op zoutgehalte (instellen op 'zout').

Zoutarme recepten

Op de volgende websites kunt u ook zoutarme recepten vinden:

- www.dieetbijhartfalen.nl/site/index.php
- www.smakelijketenzonderzout.nl
- www.zoutbeperkt.nl
- www.zoutloos.com

Bron: onder andere brochures Nederlandse Hartstichting.

Aan te raden en af te raden producten

Aan te raden	Af te raden
<p><i>Brood</i> Alle soorten bruin-, wit- en volkorenbrood, beschuit, matses, crackers, alle soorten knäckebröd, ontbijtkoek, toast, sanovite, roggebrood, krenten- en rozijnenbrood, suikerbrood, croissants, geroosterd brood</p>	<p><i>Brood</i> Kaasbroodjes, kaascroissants, pizzabroodjes</p>
<p><i>Vetten</i> Ongezouten (dieet)margarine, ongezouten (dieet)halvarine, ongezouten roomboter, ongezouten (vloeibaar) bak&braadvet, alle soorten olie, natriumarme mayonaise, (vloeibaar) frituurvet, zelfgemaakte kruidenboter met verse en/of gedroogde kruiden</p>	<p><i>Vetten</i> Gezouten margarine, gezouten halvarine, gezouten roomboter, kruidenboter, gezouten (vloeibaar) bak&braadvet zoals Croma, kant-en-klaar jus, smeltjus, fritessaus, slasaus, mayonaise</p>

<p>Broodbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zoet beleg; bijvoorbeeld alle soorten jam en stroop, honing, chocoladepasta, hagelslag, muisjes - Matig gebruik van alle soorten kaas, ook van kaassoorten die minder zout bevatten zoals; Gruyère, Emmentaler, Maasdammer, Maaslander, Hüttenkäse, Mon Chou, roomkaas, cottage cheese, Zwitserse strooikaas, gemalen Parmezaanse kaas. - Matig gebruik van lichtgezouten vleeswaren; rosbief, fricandeau, licht gezouten rookvlees, kipfilet, kalkoenfilet, filet Americain. Als u wat extra vlees zonder zout voor de warme maaltijd maakt, kunt u dat de volgende dag prima op het brood eten. - Pindakaas - Rauwkost zoals komkommer, tomaat, paprika, wortel - Ei, eiergerechten zonder zout - Fruit, zoals aardbeien, schijfjes appel en peer, plakjes banaan 	<p>Broodbeleg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sterk gezouten vleeswaren zoals bacon, rauwe ham, ontbijtspek, cervelaatworst, salami - Kant-en-klaar (vlees)salades - Ei en eiergerechten met zout - Snacks zoals kroketten, frikadellen, hamburgers, saté - Sandwichspread, Marmite, Tartex
--	--

<p><i>Dranken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten melk, karnemelk, chocolademelk, drinkyoghurt (max. een halve liter zuivel per dag) - Alle soorten koffiemelk, koffiemoes - Thee en koffie, limonade, frisdranken, siroop, vruchtensap, vruchtendrank, natriumarme tomatensap - Mineraalwater met een laag natriumgehalte zoals Spa, Bar le Duc, Vittel, Chaud Fontaine 	<p><i>Dranken</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ayran - Zoethoutthee - Tomatensap, groentesap - Alcoholhoudende dranken in overleg met uw arts
<p><i>Fruit</i></p> <p>Alle soorten vers fruit, diepvriesfruit, vruchten in blik en pot, gedroogd fruit, vruchtenmoes, vruchtencompote</p>	<p><i>Fruit</i></p> <p>-</p>

De warme maaltijd geheel zonder zout bereiden

Aan te raden	Af te raden
<p><i>Soep</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zonder zout bereide bouillon en soep - Natriumarme soep in pakjes, natriumarme bouillonpoeder, natriumarme aroma 	<p><i>Soep</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Met zout bereide bouillon en soep - Soep uit pakjes, diepvries, blik en glas - Bouillonblokjes, bouillonpoeder, bouillontabletten, gewone aroma
<p><i>Aardappelen, rijst, pasta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aardappelen en aardappelgerechten zonder zout bereid, voorgebakken diepvries frites, aardappelschijfjes - Rijst, macaroni, spaghetti, mie zonder zout bereid 	<p><i>Aardappelen, rijst, pasta</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aardappelen en aardappelgerechten met zout bereid, bijvoorbeeld; frites met zout, aardappelpuree uit een pakje, aardappelkroketten, aardappelbolletjes etc. - Kant-en-klaarmaaltijden (magnetron, blik, glas, diepvries, slager, chinees etc.)

<p>Vlees</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten niet voorbereid vlees - Vlees zelf bereid met kruidenmengels zonder zout, gebakken in olie of ongezouten (vloeibare) margarine 	<p>Vlees</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met zout bereid vlees, voorbereid vlees zoals rookworst, knakworst, hamburgers, saucijzen, slavinken, blinde vinken, gepaneerd vlees, aangemaakt gehakt - Vlees en vleesgerechten in blik en glas - Kant-en-klaar gekochte kroketten, saté, frikadellen, en andere snacks - Vlees bereid met kant-en-klaar kruidenmengels met zout, zoals gehaktkruiden of kipkruiden - Vlees bereid in gezouten (vloeibare) margarine
<p>Wild en gevogelte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kip, kalkoen en wild zonder zout bereid in olie of ongezouten (vloeibare) margarine - Ongezouten kip- en kalkoenrollade 	<p>Wild en gevogelte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met zout bereide kip, kalkoen en wild - Gezouten kip- en kalkoenrollade

<p><i>Vis, schaal- en schelpdieren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verse vis zonder zout bereid in olie of ongezouten (vloeibare) margarine - Ongezouten (niet gepaneerde) diepvriesvis 	<p><i>Vis, schaal- en schelpdieren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verse vis met zout bereid - Kant-en-klare visproducten zoals vissticks - Gemarineerde vis zoals zure haring, rolmops, zure mosselen - Gestoomde of gerookte vis zoals bokking, paling, makreel, gerookte zalm - Kant-en-klaar gekochte vissalades - Gamba's, garnalen
<p><i>Jus en sauzen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zonder zout bereide jus en sauzen - Maak de jus bijv. af met een scheutje sinaasappelsap, appelsap, sherry, port of een scheutje wijn. - Met een gesnipperd uitje, een tomaatje, een teentje knoflook, peper, kerriepoeder, kruidnagel, paprikapoeder, chilipoeder, nootmuskaat, Provencaalse kruiden, komijn of gemberpoeder kunt u het vlees en de jus op smaak maken - Matig gebruik van natriumarme ketjap, natriumarme mosterd ed. 	<p><i>Jus en sauzen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Met zout bereide jus en sauzen - Alle kant-en-klare jus en sauzen zoals barbecuesaus, knoflooksaus, sojasaus, ketjap, mosterd

<p>Groenten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten verse groenten zonder zout bereid, alle soorten gedroogde peulvruchten, diepvriesgroenten zonder toevoegingen - Natriumarme groenten uit blik en glas, natriumarme zuurkool, natriumarme uitjes, natriumarme augurken 	<p>Groenten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle groenten met zout bereid, peulvruchten in blik en glas, groenten uit het zout, diepvriesgroenten met toevoeging zoals spinazie à la crème - Groenten uit blik of glas, zoals rode kool met appeltjes - Zuurkool, zure of zoetzure augurken, zilveruitjes, Amsterdamse uien, atjar tjampoer
<p>Nagerechten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten pap, pudding, vla, kwark en yoghurt. - Zure room, slagroom, ijs 	<p>Nagerechten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebakken nagerechten met zelfrijzend bakmeel of bakpoeder
<p>Versnaperingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten koek, koekjes en gebak - Alle soorten snoep, alle soorten chocolade - Noten en pinda's zonder zout, ongezouten popcorn, studentenhaver, stukjes komkommer, cherrytomaatjes, dadels 	<p>Versnaperingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zoute koekjes, chips, zoute versnaperingen zoals wikkels, borrelnootjes - Alle soorten drop, ook zoete drop en engelse drop - Noten en pinda's met zout

<p><i>Diversen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Verse en gedroogde kruiden zoals peterselie, bieslook, knoflook, tijm, foelie, lavas, selderij, ui, Provencaalse kruiden, peper – Specerijen zoals kerrie-poeder, paprikapoeder, kruidnagel, chilipoeder, nootmuskaat, komijn, gemberpoeder, kaneel – Kant-en-klare kruidenmengels zonder zout – Natriumarme mosterd, natriumarme aromaat, natriumarme tomatenpuree, natriumarme bouillonpoeder 	<p><i>Diversen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Kant-en-klare kruidenmengels met zout, zoals gehakt-kruiden, kipkruiden, grillkruiden – Mosterd, tomatenketchup, tomatenpuree, aromaat, sojasaus, ketjap, tabasco, worcestershiresauce, marmite. Himalaya zout – Jozo-zout, Nezo-zout, zeezout, steenzout, aromazout, selderijzout, uienzout – Olijven, kappertjes, piccalilly
---	--

Begeleiding diëtist

Mocht u verdere begeleiding van een diëtist willen, dan verwijzen we u graag naar een zelfstandig gevestigd diëtist of een diëtist van de thuiszorg. U kunt hiervoor onder andere terecht bij:

- Aafje op de Zorgboulevard via de klantenservice 088 8233 233.
- MalnuCare (als het nodig is komt de diëtist ook bij u thuis), (085) 30 35 750 of ga naar www.malnuicare.nl
- www.voedingscentrum.nl zoek een diëtist
- Of via uw huisarts.

Als het nodig is kan de diëtist die u verder gaat begeleiden contact opnemen met de diëtist van het Maasstad Ziekenhuis via dietetiek@maasstadziekenhuis.nl.

De vergoeding voor de verdere dieetbehandeling kan per zorgverzekering verschillen. Voor informatie hierover adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen zorgverzekeraar.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

