Zoutbeperking

bij chronische nierinsufficiëntie

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

1 Beperken van je zoutinname 4
2 Tips om je zoutinname te beperken 5
3 Tips om je eten meer smaak te geven 12
Contactgegevens 15

Beste patiënt

Bij chronische nierinsufficiëntie is aangepaste voeding essentieel voor een verbetering van de levenskwaliteit. In deze brochure lichten we het belang van zoutbeperking toe en geven we enkele richtlijnen.

Deze brochure vervangt de persoonlijke gesprekken met arts(en) en de diëtist zeker niet. Aarzel niet hen te contacteren bij mogelijke vragen of problemen. Ze zullen je graag verder helpen.

1 Beperken van je zoutinname

Een zoutbeperking wordt voorgeschreven bij een hoge bloeddruk en/of vochtophoping in het lichaam. Zout wordt niet enkel toegevoegd tijdens het koken of aan tafel, het is ook van nature aanwezig in veel voedingsmiddelen. Daarnaast wordt zout ook industrieel toegevoegd aan o.a. brood, vleeswaren, kaas, conserven en kant-en-klare gerechten. Onder zout (of natriumchloride) verstaan we o.a. keukenzout, zeezout, selderijzout en gejodeerd zout.

→ DE DAGELIJKSE AANBEVOLEN HOEVEELHEID ZOUT = MAXIMUM 5 GRAM PER DAG!

Wat zijn de grootse bronnen van zout in onze voeding?

keukenzout, selderijzout, fleur de sel ...

bouillon (blokjes, poeder, keteltjes, vloeibaar ...)

smaakmakers (pickles, mosterd, ketchup, sojasaus ...)

gerookte vleeswaren (filet de sax, rookworst, rauwe ham ...)

gerookte of gepekelde vis (gerookte zalm, pekelharing ...)

sterk gezouten kaas (blauw geaderde kaas, Brusselse kaas ...)

sommige conserven (blik, glas, pakjes), m.u.v. fruitconserven

kant-en-klare bereidingen (lasagne, pizza ...)

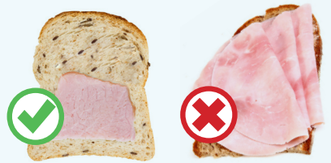
chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, olijven, zwarte drop

brood

2 Tips om je zoutinname te beperken

BROODMAALTIJD

- Maak gebruik van zoutarm brood.
- Vermijd sterk gezouten vlees- en visbeleg ≥ 2 g zout / 100 g.
- Vermijd sterk gezouten kaassoorten ≥ 2 g zout / 100 g.
- Eet brood met beleg, géén beleg met brood.

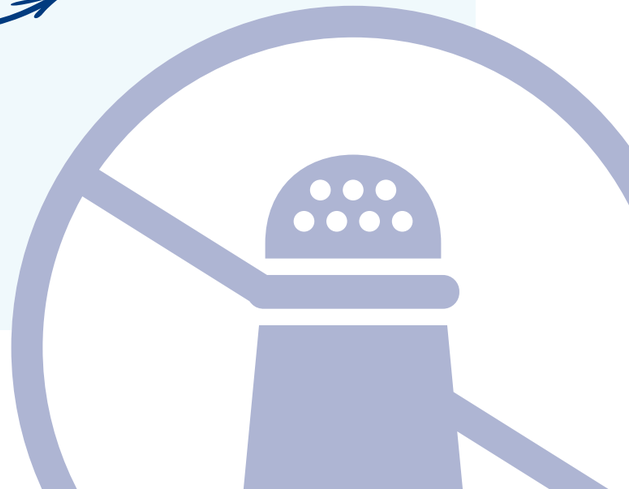


WARME MAALTIJD

- Kook zonder zout.
- Strooi ook aan tafel geen extra zout op het eten.
- Gebruik verse voedingsmiddelen of onbereide diepvriesproducten.

TUSSENDOORTJE

- Vermijd sterk gezouten snacks.



BROODMAALTIJD

Brood zonder zout

Brood is een belangrijke bron van zout. Ook alle varianten zoals beschuiten, cornflakes en ontbijtkoeken bevatten een aanzienlijke hoeveelheid zout. Zoutarm brood kan je verkrijgen bij bakkers en supermarkten. Je kan ook zelf je zoutarm brood bakken. Let op met kant-en-klare meelsoorten voor brood, die kunnen ook zout bevatten. Als variatie kan je zoutarme beschuiten gebruiken.

1 sneetje brood (30 g) **MET zout** = 0,35 g zout
→ **4 sneetjes** brood **MET zout** = 1,40 g zout

1 sneetje brood (30 g) **ZONDER zout** = 0,04 g zout
→ **4 sneetjes** brood **ZONDER zout** = 0,16 g zout

Vetstoffen

Kies ongezouten smeerstoffen of smeerstoffen met een zoutgehalte ≤ 0,3 g zout / 100 g. Bv. Becel, Vitelma, Alpro soya ...

Beleg

→ **Zoet beleg: gram zout/100 g**

confituur & honing: 0 g	peperkoek: 0,62 g	speculoos: 0,92 g
choco: 0,15 g	zoutarme peperkoek: 0,05 g	speculoospasta: 0,6 g

→ **Hartig beleg**

- Vermijd sterk gezouten vleesbeleg (zoals rookvlees, filet de sax, rauwe ham, salami ...), sterk gezouten visbeleg (zoals gerookte zalm, rolmops, pekelharing ...) en sterk gezouten kaassoorten (zoals blauw geaderde kaas, Brusselse kaas ...).
- Kies bij voorkeur voor hartig beleg waarbij het zoutgehalte ≤ 2 g zout / 100 g is. Gebruik niet meer dan 60 g hartig beleg per dag. Bv. kippen- of kalkoenwit, gekookte ham, rosbief, gebraad, vissalade ...

De zoutgehaltes verschillen van merk tot merk en worden door de fabrikant regelmatig gewijzigd. Lees daarom altijd aandachtig het etiket.

voorbeeld	kippenwit		Gandaham
gemiddelde voedingswaarden	**voor 100 g**	**per snede (24 g)**	**voor 100 g**
energie	104 kcal / 440 kJ	25 kcal / 105 kJ	211 kcal / 884 kJ
vetten waarvan verzadigde vetzuren	2,0 g 0,4 g	< 0,5 g < 0,1 g	9,8 g 3,9 g
koolhydraten waarvan suikers	< 0,5 g < 0,5 g	< 0,5 g < 0,5 g	0,7 g 0,7 g
vezels	< 0,5 g	< 0,5 g	0,0 g
eiwitten	21 g	5,0 g	30 g
zout	1,9 g	0,46 g	6,0 g
	≤ 2 g zout (max. 60 g kippenwit/dag)		≥ 2 g zout

→ **Zoutarme alternatieven voor beleg:**

ei (zonder toevoeging van zout), groenten (sla, tomaten, komkommer, radijsjes ...) en fruit (appelmoes, banaan, aardbeien)

WARME MAALTIJD

Soep

- Maak zelf bouillon: zonder bouillonblokjes en zonder toevoeging van zout.
- Of gebruik één gewoon bouillonblokje per 2 l water.

1 gewoon bouillonblokje = 5 g zout	1 bouillonblokje per 0,5 l water	=	1 tas soep (250 ml) met 2,5 g zout
	1 bouillonblokje per 2 l water	=	1 tas soep (250 ml) met 0,6 g zout

- Of maak soep met zoutarme bouillonblokjes (zonder toegevoegd kalium).

→ Voorbeelden van zoutarme bouillonblokjes:

Damhert groentebouillon
low salt
0,35 g zout / 1 tas soep

Knorr groenten
zero salt
0 g zout / 1 tas soep

Vlees

- Gebruik onbereide vleessoorten zoals kipfilet, varkenshaasje, kalfsgebraad, biefstuk ...
- Vermijd gezouten bereide vleessoorten zoals hamburger, worst, gehakt ... Wil je gehakt zonder zout, vraag dat gerust aan je slager.
- Vermijd gepaneerde vleessoorten zoals schnitzel, cordon blue ... en gemarineerde vleessoorten.

100 g **biefstuk**
= 0,13 g zout

100 g **worst**
= 1,66 g zout

Vleesvervanger

- Geef de voorkeur aan zoutarme vleesvervangers zoals tofu en tempeh (< 0,5 g zout/100 g).
- Beperk gezouten vleesvervangers zoals seitan, quorn stukjes, quornfilet, quorngehakt, vegetarische worst, falafels ... (0,5 g - < 1,5 g zout/100 g).
- Vermijd zeer gezouten vleesvervangers zoals vegetarische schnitzel, vegetarische nuggets ... (> 1,5 g zout/100 g).

! De zoutgehaltes verschillen van merk tot merk en worden door de fabrikant regelmatig gewijzigd. Lees daarom altijd aandachtig het etiket.

Vis, schaal- en schelpdieren

- Gebruik verse vis of onbereide diepvriesvis zoals zalmfilet, kabeljauwfilet ...
- Vermijd gerookte en gepekelde vis zoals gerookte zalm, pekelharing, maatjes ...
- Vermijd gepaneerde vis zoals fish sticks en gemarineerde vis.
- Eet bereide schaal- en schelpdieren zoals mosselen, oesters, garnalen, kreeft ... enkel bij uitzonderlijke gelegenheden, ze bevatten veel zout.

→ **Eet geen ansjovis, dit bevat héél veel zout: 11 g tot 15 g zout per 100 g ansjovis!**

Groenten

- Gebruik verse groenten of onbereide diepvriesgroenten.
- Vermijd bereide diepvriesgroenten zoals spinazie in roomsaus, groenten in stoomzakjes ...
- Vermijd groenten uit blik en glas. Groenten uit blik en glas zonder toegevoegd zout (of 0 % toegevoegd zout) kunnen wel gebruikt worden.

200 g **verse bonen**
= 0,01 g zout

200 g **bonen uit blik**
= 1,6 g zout

Aardappelen, rijst en pasta

- Aardappelen, rijst, pasta ... bevatten van nature heel weinig zout.
- Vermijd kant-en-klaar bereide aardappelgerechten zoals kroketten, diepvriespuree, gratin Dauphinois ... Deze aardappelgerechten kunnen zelf bereid worden zonder toevoeging van zout.
- Vermijd bereide gerechten met pasta en rijst zoals lasagne, kant-en-klare nasi goreng ...

150 g **aardappelen**
= 0,01 g zout

150 g **kroketten**
= 1,4 g zout

In vergelijking met een eigen bereide warme maaltijd zonder toegevoegd zout (0,2 g zout) bevatten kant-en-klare maaltijden heel veel zout!
Bv.: 1 kant-en-klare lasagna (3,2 g zout), 1 kant-en-klare pizza (5,0 g zout), 1 portie kant-en-klare witloofgratin (2,7 g zout) ...

TUSSENDOORTJES

enkele voorbeelden:

1 portie olijven (50 g)	2,1 g zout
2 handjes borrelnootjes (50 g)	1 g zout
1 portie salamieblokjes (50 g)	1,8 g zout
1 portie kaasblokjes (50 g)	1,2 g zout
1 zakje chips (45 g)	0,8 g zout

10 Tuc koekjes (36 g)	0,8 g zout
5 droge koekjes (40 g)	0,3 g zout
1 potje yoghurt (125 ml)	0,2 g zout
1 stuk fruit (150 g)	0 g zout

DRANKEN

- Kies water met < 50 mg natrium (Na) / liter.
- Vermijd zéér zoutrijke waters zoals Vichy, Appolinaris, Badoit ... Controleer steeds de samenstelling op de verpakking.
- Tomatensappen en andere groentensappen bevatten doorgaans veel zout.

3 Tips om je eten meer smaak te geven

Aardappelen

- Laat met de aardappelen eens een sjalot, peper, look of laurierblad meekoken.
- Aardappen die gebakken zijn (met verse salie, rozemarijn, cayennepeper, paprika, tijm, nootmuskaat of bonenkruid) of verwerkt zijn tot puree hebben meer smaak dan gekookte aardappelen.

Vlees, vis en gevogelte

- Marineer een halfuurtje in gekruide olie of olie met balsamicoazijn.
  - → Kant-en-klare marinades bevatten veel zout. Maak zelf een marinade zonder zout. Bv.: 1 dl olijfolie, citroensap (1/2 citroen), één geperst knoflookteentje, één fijngesnipperd sjalotje, paprikapoeder en cayennepeper.
- Vis en gevogelte zijn lekker met citroensap.
- Maak vis ook eens klaar in aluminiumfolie (papillot) met kruiden (bv. dille) en witte wijn.

Groenten

- Gebruik zoveel mogelijk verse groenten.
- Gestoofde groenten (met ui) worden extra lekker met een draai van de pepermolen.
- Gebruik eens een kruidenolie.

Eigen bereidingen

- Maak zelf bouillon zonder zout. Laat voor de helft inkoken en vries deze in kleine porties in om later te gebruiken in bv. sauzen.

Kruiden

- Experimenteer met verse kruiden en specerijen. Een kruidenwijzer kan hierbij helpen.
  - → Tip: als je verse kruiden koopt, vries ze dan in kleine porties in zodat je ze later ook nog kunt gebruiken.
- **Veel samengestelde kruiden zoals kippenkruiden, viskruiden ... bevatten veel zout!**
  Bij kruidenmengelingen bekijk je best de ingrediëntenlijst om na te gaan of er geen zout in zit. Bv.:
  - Boni Italiaanse kruiden: **zout**, oregano, tijm, knoflook, basilicum en chilipeper → niet gebruiken!
  - Euroma Italiaanse kruiden: 54 % peterselie, 30 % oregano, bieslook, 5 % basilicum → kan gebruikt worden!
  - Ducros Italiaanse kruiden: Rode (13,6) en groene paprika, gedroogde tomaten (20 %), gedroogde knoflook, oregano (11,8 %), gedroogde ui, marjolein, paprika, zwarte peper, basilicum, zonnebloemolie, siliciumdioxide (antiklontermiddel) → kan gebruikt worden!

! Smaakmakers zoals mosterd, pickles, ketchup en vooral sojasaus zijn heel zoutrijk!

→ Koop een zoutarme kruidenmix (bv. Verstegen) of zoutarme dieetproducten zoals bv. mosterd of mayonnaise van Damhert (die bevatten 0,01 g zout / 100 g in tegenstelling tot bv. Amora mosterd die 6,6 g zout / 100 g bevat)

Oplosbare pijstillers (bruistabletten) bevatten veel zout!

Bv.: Dafalgan forte bruistablet bevat 565 mg natrium of 1,4 g zout / tablet.

Neem beter een Dafalgan forte 1 g filmomhulde tablet, die bevat geen zout.

NOTITIES:

Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Diëtisten	09 246 93 39 09 246 93 41

Surf ook eens naar **vlaamsenefrologischedietisten.be** voor meer voedingsadviezen voor nierpatiënten.

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 12711 - januari 2023