



Natrium (zout)

Zout bestaat uit natrium en chloride. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl). Als u geadviseerd wordt minder zout te gebruiken, wordt eigenlijk bedoeld dat de voeding minder natrium moet bevatten.

Natrium komt van nature voor in het menselijk lichaam en is onder andere onmisbaar voor het op peil houden van de hoeveelheid vocht in het lichaam. Hoe meer natrium in het lichaam aanwezig is, hoe meer vocht wordt vastgehouden. Dat is ook de reden waarom u dorst krijgt als u erg zout heeft gegeten.

Natrium speelt in combinatie met het mineraal kalium ook een belangrijke rol in het doorgeven van prikkels door de zenuwen en het samentrekken van de spieren. Tenslotte levert natrium een bijdrage aan de regeling van de bloeddruk.

Goed werkende nieren scheiden de overtollige hoeveelheid natrium uit. Daardoor blijft de hoeveelheid natrium – en dus vocht – in het lichaam constant. Als de nieren minder werken, blijft er te veel natrium in het lichaam achter. Uw bloeddruk kan hierdoor stijgen. Daarnaast gaat u vocht vast houden, in eerste instantie rond de enkels en de voeten. Een verhoogde bloeddruk vormt een zware belasting voor hart, bloedvaten en nieren.

Bij een verminderde nierfunctie en/of een verhoogde bloeddruk wordt een beperking van het zoutgebruik dan ook geadviseerd. Door minder zout te eten, gaat de bloeddruk meestal omlaag. Er zijn mensen waarbij een zoutbeperking niet snel leidt tot een lagere bloeddruk. Toch blijft ook dan een beperking van het zoutgebruik belangrijk omdat het de werking van de bloeddrukverlagende medicijnen bevordert. Met dezelfde hoeveelheid medicijnen is uw bloeddruk dan veelal beter ingesteld. En soms zijn zelfs minder medicijnen nodig voor het bereiken van een acceptabele bloeddruk.



De gemiddelde Nederlander krijgt minimaal 9-10 gram zout per dag binnen! Dat is veel meer dan nodig is; 3 gram is voldoende. Verse voedingsmiddelen bevatten van nature weinig zout. Het meeste zout wordt door ons zelf of door fabrikanten aan het eten toegevoegd.

- \pm 80% van het zout zit in eten en drinken dat wordt gekocht in de winkel (bewerkt / kant-en-klaar voedsel) of horeca
- \pm 20% van het zout wordt 'zelf' toegevoegd tijdens het koken of aan tafel

Natriumbepert dieet

Nadat is vastgesteld dat u een hoge bloeddruk of nierschade heeft, wordt u geadviseerd uw zoutgebruik te beperken. Dit advies geldt **ook** als u medicijnen gebruikt voor het verlagen van uw bloeddruk. Meestal wordt een beperking van 5 tot maximaal 6 gram zout per dag voorgeschreven (of te wel: 2000 tot maximaal 2400 mg natrium). Om dit te bereiken gelden de volgende algemene richtlijnen:

lichte natriumbeperting	
brood	gewoon of met minder zout
boter / margarine / halvarine	ongezouten
vleeswaren	licht gezouten maximaal 2 gram zout / 100 gram hoe minder hoe beter
kaas	met minder zout maximaal 2 gram zout / 100 gram hoe minder hoe beter
melk(producten)	gewoon
warme maaltijd	zonder toevoeging van zout, zoute smaakmakers of producten waar zout aan is toegevoegd door fabrikant, kok of consument
snacks	ongezouten geen drop(producten)
dranken:	geen dranken met zoethout of zout



Meer weten?

Op de website van de Nierstichting staat aanvullende informatie:

<https://www.nierstichting.nl/nierschade-voorkomen/zout/>

Wat leest u op de verpakking

Op de verpakking van producten staat de voedingswaarde-declaratie. Door etiketten van producten te vergelijken, kunt u een goede keuze maken. Let hierbij vooral op het zoutgehalte en de hoeveelheid die u van het product eet. Het ene product kan soms twee tot vier keer meer zout bevatten dan een ander vergelijkbaar product.

In voedingsmiddelentabellen staat meestal het natriumgehalte aangegeven. U moet dit omrekenen naar zout.

<p>1 gram zout (NaCl) bevat 400 mg Natrium 1 gram Natrium = 2½ gram zout (NaCl) 1 gram = 1000 mg</p>
--

Diverse soorten zout en dieetzout

- Er zijn veel verschillende soorten zout te koop. Deze bevatten allemaal evenveel natrium als gewoon keukenzout en zijn dus niet inpasbaar in een zoutarm dieet. Enkele voorbeelden zijn: zeezout, aromazout, zwart zout, rookzout Himalayazout, Keltisch zout, selderijzout en uienzout.
- Dieetzout bestaat meestal uit alleen kaliumzout. Kaliumzout smaakt anders dan natriumzout. Het overheerst snel, wees er dus zuinig mee.
- Er zijn zoutsoorten die minder natrium bevatten. Deze soorten bestaan voor ongeveer 35% uit natriumzout en 65% uit andere zouten, meestal kaliumzout. Voorbeelden zijn JoZo light zout (voorheen JoZo bewust) en LoSalt.
- Toevoeging van mineralen en spoorelementen, zoals magnesium en calcium maakt zout niet gezonder.



De vervangende zoutsoorten bestaan zoals aangegeven voor een groot gedeelte uit **kaliumzout**. Als de nierfunctie verminderd is, kan kalium door de nieren niet meer voldoende uit het bloed worden gefilterd. Ook gebruik van bepaalde medicatie voor uw hart of bloeddruk kan leiden tot een verhoogd kaliumgehalte in het bloed. Het gebruik van dieetzout / kaliumzout en producten waarin deze 'dieetzouten' zijn verwerkt wordt dan afgeraden! Kaliumzout wordt op het etiket ook als wel als E 508 aangegeven. Overleg daarom altijd eerst met uw diëtist of nefroloog voordat u dieetzout gebruikt.

Smaakmakers

Zie info 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.

Brood met minder zout

In de supermarkt zijn een aantal merken brood te koop waaraan minder zout is toegevoegd. Voorbeelden zijn de broden van Becel en Blue Band, maar er zijn ook 'eigen merk' broden met minder zout verkrijgbaar. Aan dit brood is meestal wel kaliumzout toegevoegd. Bij de bakker kunt u zoutarm en zoutloos brood bestellen.

Dieetproducten

Er zijn een beperkt aantal producten zonder zout of met minder zout te koop. In de supermarkt staan deze producten soms naast de 'gewone' producten in het schap. Maar het is ook mogelijk dat u deze dieetproducten kunt vinden in een apart schap, ook wel aangeduid als het dieetvak, vak speciale voeding of het gezondheidsschap.

Daarnaast verkopen reformzaken, natuurvoedingswinkels of drogisterijen een aantal dieetproducten. Tenslotte zijn deze producten te koop via een aantal webwinkels. Zie bijvoorbeeld www.dieetook.nl



Voedingsmiddelen zonder zout en dieetproducten voor een natriumbepaald dieet zijn veelal te herkennen aan een blauwe band op het etiket met een van onderstaande aanduidingen:

- natriumarm
- voor natriumarm dieet
- ongezoeten
- zonder toevoeging van zout
- geen zout toegevoegd
- bereid zonder zout
- gefabriceerd zonder zout

U kunt ook producten aantreffen waarop staat vermeld dat ze een verminderd zout- of natriumgehalte bevatten. Het product bevat dan ten minste 33% minder zout dan het vergelijkbare 'gewone' product. Ook deze producten zijn veelal te herkennen aan een blauwe band op het etiket met daarin een van bovenstaande aanduidingen.

Belangrijk om te weten: glycyrrhizinezuur

In zoethout zit een bloeddruk verhogende stof, het glycyrrhizinezuur. Zoethout zit in alle soorten drop. Daarom wordt niet alleen zoute drop afgeraden, maar ook zoete drop, Engelse drop, salmiakjes, pepermunt met dropvulling en alle andere soorten. Aan een aantal andere producten is eveneens zoethout toegevoegd, zoals:

- bepaalde soorten thee (zoethoutthee, sterrenmixthee en minty Marocco thee)
 - een aantal alcoholische dranken: ouzo, ricard, pernod en veel Belgische biersoorten
 - bepaalde soorten hoestpastilles en –siroop
 - het kruidengeneesmiddel bij maag-darmklachten Iberogast®
- Gebruik van deze producten is dus niet wenselijk. Zoethout wordt op het etiket ook wel aangeduid als liquorice.



Praktische tips

Neem ongeveer twee weken de tijd om uw zoutgebruik af te bouwen. Voeg tijdens deze periode elke dag een klein beetje minder zout toe aan uw eten. U zult er al vrij snel aan wennen en merken dat voedingsmiddelen van zichzelf goed smaken.

De meeste voedingsmiddelen hebben van nature een laag zoutgehalte. Het zoutgehalte van bewerkte producten varieert vaak per soort of merk. Kijk daarom op het etiket voor meer informatie. Kies het product met de laagste zoutgehalte.

	<i>Aan te raden</i>	<i>Af te raden</i>
Dranken	Koffie, thee, melk en melkproducten, water, natriumarme bouillon. Met mate (light) frisdranken en limonade, fruitdranken, vruchtensappen.	Zoethout-, sterrenmix- en minty Marocco thee, ouzo, pernod, Belgische bieren met toegevoegd zoethout. Tomatensap en groentesap met toegevoegd zout, bouillon en instant soep.
Fruit	Alle soorten	
Brood	Alle soorten brood, knäckebröd, toast, ontbijtkoek. Brood met minder zout (kan wel toegevoegd kaliumzout bevatten) of zoutloos brood. Muesli.	Kaasbroodje, ham-kaascroissant, pizzabrood. Cornflakes.
Boter / margarine etc.	Ongezouten	Gezouten



	<i>Aan te raden</i>	<i>Af te raden</i>
Beleg		
<i>Kaassoorten:</i>	<p>Soorten met maximaal 2 gram zout per 100 gram. Deze worden ook aangeduid als 'kaas met minder zout'. Let wel: hoe minder, hoe beter.</p> <p>Voorbeelden: Maaslander, Milner minder zout, Cantenaar, Maasdammer en Leerdammer, Gruyère, Emmentaler, Mozzarella, Monchou, Hüttenkase, Zwitserse strooikaas, Mascarpone, kwark.</p>	<p>Soorten met meer dan 2 gram zout per 100 gram.</p> <p>Voorbeelden: Rookkaas, Roquefort, Goudse kaas, Edammer kaas, smeerkaas, brie, camembert, feta.</p>
<i>Vleeswaren:</i>	<p>Licht gezouten soorten met maximaal 2 gram zout per 100 gram. . Let wel: hoe minder, hoe beter.</p> <p>Voorbeelden: Fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rosbief, rollade, gekookte ham, licht gezouten rookvlees, tong, gekookte lever, casselerrib.</p>	<p>Soorten met meer dan 2 gram zout per 100 gram.</p> <p>Voorbeelden: Rookvlees, paardenrookvlees, paté, rauwe ham, cervelaatworst en andere worst soorten, bacon en andere speksoorten, corned beef, gebraden gehakt.</p>



	<i>Aan te raden</i>	<i>Af te raden</i>
<i>Overig beleg</i>	<p>Soorten met maximaal 2 gram zout per 100 gram.</p> <p>Kaas- en zuivel-spreads, groentesalades, sandwichspread, groente- en fruitspreads.</p> <p>Natuurlijk makreel, zalm of tonijn uit blik of gestoomde makreel.</p> <p>Ei en eiergerechten zonder zout.</p> <p>Pindakaas en notenpasta, alle soorten zoet broodbeleg.</p>	<p>Soorten met meer dan 2 gram zout per 100 gram.</p> <p>Visconserven in saus/marinade, gerookte zalm, gerookte makreel, lekkerbekje, zoute en zure haring.</p> <p>Ei en eiergerechten met zout.</p> <p>Marmite.</p>
Diversen, snacks	<p>Zuurtjes, pepermunt, kauwgum. Met mate chocola.</p> <p>Koekjes, biscuits, gebak, vlaai.</p> <p>Ongezouten / zoete popcorn, dadels, vijgen, geroosterde zonnebloem/pijnboompitten, ongezouten noten en pinda's, ongezouten studentenhaver, natriumarme chips.</p>	<p>Alle soorten drop: zoete en zoute drop, Engelse drop, salmiakjes, pepermunt met dropvulling etc.</p> <p>Alle soorten zoute koekjes, worsten- en saucijzenbroodje.</p> <p>Gezouten noten en pinda's, olijven, gewone chips, zoute borrelhapjes, plakje worst of blokje kaas, kroket, bitterbal, frikadel.</p>



Warme Maaltijd		
<i>Soep</i>	Soep of bouillon getrokken van vlees, kip of soepbeen en kruidenbultje; in zeer beperkte mate: halfzoute soep (gebruik minimaal 2x zo veel water als staat aangeven).	Kant-en-klare soep uit pakje, zak, blik, glas. Soep gemaakt van bouillonpoeder/zakje met zout.
<i>Vlees/vis/kip/ vleesvervangers</i>	<p>Alle soorten onbewerkt vlees (niet gekruid/ gemarineerd/gepaneerd). Bij de slager kan gevraagd worden naar bijv. rundervink of rundervorst zonder zout.</p> <p>Verse vis of vis uit de diepvries: niet gekruid, gerookt en/of gepaneerd.</p> <p>Peulvruchten gedroogd of uit pot zonder toegevoegd zout.</p> <p>Ei en eiergerechten zonder zout.</p> <p>Sojaproducten als tahoe en tempé. Vegetarische producten met minder dan 1 gram zout per 100 gram.</p>	<p>Gekruid, gemarineerd, gepaneerd vlees, zoals rookworst, knakworst, hamburgers, saucijzen, slavinken.</p> <p>Vissticks, lekkerbekje en kibbelingen, gepaneerde/ gemarineerde/ gerookte vis.</p> <p>Peulvruchten uit blik of pot met toegevoegd zout.</p> <p>Vegetarische (kant-en-klare) producten, zoals groenteschijven, schnitzel etc. met meer dan 1 gram zout per 100 gram.</p>



	<i>Aan te raden</i>	<i>Af te raden</i>
<i>Jus/saus</i>	Jus van ongezouten margarine of bak- en braadvet, jus van natriumarme juspoeder, natriumarme satésaus.	Kant-en-klare jus, kant-en-klare sausen uit pot (bijv: zoet-zuur, kip-tandori, saté- en, tomatensaus).
<i>Aardappelen/rijst/pasta</i>	Alle soorten zonder zout bereid. Onbewerkte diepvries-producten, voorbereide aardappelschijfjes en krieltjes zonder zout Aardappelpuree zonder zout. Peulvruchten gedroogd of uit pot zonder toegevoegd zout.	Kant en klaar bereide aardappeligerechten zoals röstirondjes en aardappelkroketjes. Instant aardappelpuree en voorgedroogde krieltjes en aardappelschijfjes met zout. Peulvruchten in blik of glas met toegevoegd zout.
<i>Groenten</i>	Zonder zout bereide verse groente, onbewerkte diepvries-groenten, rauwkost, groenten uit pot zonder toegevoegd zout. Zelf gemaakt zuurkool zonder zout.	Groenten uit blik en glas met toegevoegd zout, bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie à la crème, rode kool met appeltjes en stoomgroenten met kruiden, zuurkool.
<i>Menggerechten</i>	Alle soorten zelf bereid zonder toevoeging van zout of producten met zout.	Kant-en-klare maaltijden en gerechten als kant-en-klare macaroni, nasi en bami, hachee, ragout, goulash, erwtensoep en afhaalmaaltijden.



	<i>Aan te raden</i>	<i>Af te raden</i>
<i>Smaakmakers</i>	<p>Azijn, suiker, citroensap, verse en gedroogde tuinkruiden, specerijen, gember, natriumarme (vlees)kruidenmixen of kruidenmixen zonder toegevoegd zout. Zie de info over natriumarme smaakmakers.</p> <p>Tafelzuur natriumarm.</p>	<p>Alle smaakmaker met toegevoegd zout, zoals sambal, ketjap, sojasaus, tabasco, ketchup, maggi, gomasio, strooiaroma, bouillonblokjes en (vlees)kruiden met zout, mixen voor sausen en maaltijden (bijv: nasi, bami, tandori, burrito, taco).</p> <p>Tafelzuur, zoals augurken, zilveruitjes en piccalilly.</p>
<i>Nagerechten</i>	<p>Bij voorkeur kiezen voor halfvolle of magere soorten yoghurt, vruchtenyoghurt, kwark, vruchtenkwark, vla, pudding, pap, fruit en sorbetijs.</p>	<p>IJs op basis van melk bevat zout; neem dit slechts bij uitzondering.</p>

* let op: er bestaan ook huismerken en/of naamloze producten die geschikt kunnen zijn



Wist u dat

- hoe meer zout wordt gebruikt, des te meer men er aan went.
- de zoute smaak ook is af te leren door consequent steeds minder zout toe te voegen.
- onaangemaakte diepvriesgroenten geen zout bevatten.
- maar dat aan spinazie à la crème en rode kool met appeltjes uit de diepvries wel zout is toegevoegd
- en dat groente in blik of pot eveneens zout bevat tenzij er op de verpakking staat dat het past in een 'zoutmarm dieet' of '0% toegevoegd zout'.
- kant en klaar aardappelgerechten, zoals röstirondjes, aardappelkroketjes en aardappelschotels zout bevatten.
- een aantal merken voorgedroogde krieltjes en aardappelschijfjes ook zout bevatten, maar ook zonder zout te vinden zijn
- én voorgebakken patat frites wel zonder zout is.
- een restant vlees van de warme maaltijden zonder zout bereid als broodbeleg gebruikt kan worden.
- een zure haring bijna net zo veel zout bevat als een zoute haring.
- en dat gestoomde makreel en tonijn of zalm uit blik (naturel op water of olie) alternatieven met wat minder zout zijn.



Test hier uw kennis en controleer uw antwoorden op de volgende pagina.

Waarin komt meer zout voor?

1. verse zalm of gerookte zalm
2. diepvriesdoperwten of doperwten uit blik
3. doppinda's of borrelnootjes
4. tomatensap of sinaasappelsap
5. gepelde garnalen of verse kabeljauw
6. zoetzure augurken of plakjes komkommer
7. olijven of vijgen
8. pekelvlees of rookvlees
9. verse rode peper of sambal
10. tartaartje of hamburger

Waar of niet waar?

- a. door gewone zuurkool met water af te spoelen gaat al het zout verloren
- b. ijs bevat veel zout en past dus niet in een zoutbeperkt dieet
- c. kerrie bevat nooit zout
- d. in bananen zit zout
- e. verse zeevis bevat niet meer zout dan verse zoetwatervis
- f. Maaslander, Cantenaar en Hollandse gatenkaas, zoals Maasdammer en Leerdammer zijn kaassoorten met minder zout
- g. zeezout bevat net zo veel zout als gewoon keukenzout
- h. zoete drop bevat geen zout
- i. vermicelli bevat zout
- j. azijn en met name kruidenazijn bevat veel zout



Antwoorden

Waarin komt meer zout voor?

1. gerookte zalm
2. doperwten uit blik
3. borrelnootjes
4. tomatensap
5. gepelde garnalen
6. zoetzure augurken
7. olijven
8. rookvlees
9. sambal
10. hamburger

Waar of niet waar?

- a. niet waar
- b. niet waar
- c. niet waar
- d. niet waar
- e. waar
- f. waar
- g. waar
- h. niet waar
- i. niet waar
- j. niet waar