



Smaakmakers bij een zoutbeperking

Gebruik niet meer dan 2000 tot maximaal 2400 mg natrium per dag; dit komt overeen met 5 tot maximaal 6 gram zout. Dat is ook het algemene advies binnen de Richtlijnen goede voeding. Heeft u een natriumbepert dieet vanwege hypertensie, nierschade of hartfalen, dan geldt dus hetzelfde advies.



Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout en zijn dus niet inpasbaar in een natriumbepert dieet.

U kunt uw maaltijd op smaak maken met kruiden, specerijen en smaakmakers zonder toegevoegd zout. Hieronder worden de belangrijkste smaakmakers en hun toepassing besproken. Met mate betekent in zeer geringe hoeveelheden te gebruiken, bij voorkeur niet dagelijks.

Er is dieetzout verkrijgbaar. Dit is vrijwel altijd kaliumchloride, soms gemengd met magnesiumzout en/of ammoniumzout. De smaak is anders dan van gewoon zout. Er zijn ook natriumarme smaakmakers verkrijgbaar waar dieetzout aan is toegevoegd. Bij de ingrediëntendeclaratie (een opsomming van ingrediënten die in het product zitten) staat dan kaliumchloride (of E508) genoemd. Extra **kalium** kan bij nierschade of hartfalen een probleem vormen. Overleg altijd eerst met uw nefroloog of diëtist voordat u dieetzout gaat gebruiken.

Bij de industriële bereiding worden vaak hulpstoffen toegevoegd. Dit kunnen natrium- of kaliumverbindingen zijn en worden vaak als E-nummer op het etiket aangeduid. Afhankelijk van de toegevoegde hoeveelheid kan dit een behoorlijke hoeveelheid natrium of kalium bevatten.



Smaakversterkers

Mononatriumglutamaat (E621) is een natriumbevattende smaakversterker. Het is ook bekend als Chinees zout of Ve-tsin en tevens zo te koop.

Gebruiksadvies: nee



Zout met minder zout

Er zijn zoutmengsels te koop, ook wel halvazout genoemd. Deze producten bevatten zowel 'gewoon' zout als dieetzout (meestal in de verhouding 1/3 deel natriumzout en 2/3 deel kaliumzout). Voorbeelden zijn LoSalt en Jozo light zout (voorheen Jozo bewust).



Gebruiksadvies:

- bij voorkeur nee, in ieder geval geldt: minder hoe beter !



Niet gebruiken als bij bloedonderzoek is gebleken dat u een verhoogd kaliumgehalte heeft !



Dieetzout naturel en dieetzout met kruiden

Dieetzout is met en zonder kruiden te koop.

Enkele voorbeelden zijn:

- naturel: ReformSal (Morga)
- gemengd met kruiden: Aromat voor natriumarm dieet (Knorr), Herbamare natriumarm (dr. Vogel) en dieetzout met kruiden (Verstegen).



Gebruiksadvies

- dieetzout naturel: nee
- dieetzout met kruiden: met mate tenzij



Niet gebruiken als bij bloedonderzoek is gebleken dat u een verhoogd kaliumgehalte heeft !

Kruiden en specerijen

Er kan onbeperkt gebruik worden gemaakt van kruiden en specerijen. Alle *enkelvoudige* / *ongemengde* kruiden en specerijen zijn zonder zout. Er is volop keus. Denk eens aan de *kruiden* basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, kervel, lavas, laurierblad, rozemarijn, selderij, tijm en salie.



Deze zijn gedroogd en vers verkrijgbaar en sommige soorten ook diepgevroren. En u kunt ze ook zelf in de tuin of in een pot kweken.

Bekende *specerijen* zijn o.a. peper, nootmuskaat, paprikapoeder, gemberpoeder, knoflookpoeder, kaneel, kruidnagel.

Ook veel oosterse kruiden zijn geschikt, zoals djahé, djinten, ketoembar, laos en sereh. Ze bevatten geen zout en geven gerechten wel veel smaak. Boembloe's en kruidenpasta's bevatten daarentegen wel altijd zout en zijn dus niet geschikt.



Gebruiksadvies: ja

Pit' is een kruidenmengsel op basis van lavaswortel. Lavas is de maggiplant en benadert de 'zoute' smaak. Te koop bij reform- en natuurvoedingswinkels.



Gebruiksadvies: ja



Gemengde kruiden en specerijen (kruidenmixen) zonder zout

Gemengde kruiden, zoals vlees-, gehakt-, kip- en viskruiden bevatten over het algemeen zout. Er zijn echter ook varianten zonder zout verkrijgbaar. Soms staat op de verpakking duidelijk aangegeven dat de kruidenmix zoutarm of zonder zout is.



Gebruiksadvies: ja

Een groot aantal andere 'gewone' kruidenmixen bevat evenmin zout. Denk bv. aan Provençaalse en Italiaanse kruiden. Op de voorkant van de verpakking of het etiket staat meestal niet duidelijk aangegeven dat er geen zout is toegevoegd. Alleen via de kleine lettertjes op de verpakking komt u er achter of het product geschikt is. Kijk bij de ingrediëntendeclaratie: als zout niet in het rijtje wordt genoemd, is het niet toegevoegd. Enkele voorbeelden zijn:





Bij een aantal supermarktketens zijn ook kruidenmengsels te koop van Jonnie Boer. Caribbean Spices en Za'atar bevatten zout, alle andere varianten bevatten geen toegevoegd zout.



Verstegen heeft een aantal speciale specerijenmixen zonder toegevoegd zout: voor aardappelen, groente, kip, rundvlees, varkensvlees en vis. Te koop bij speciaal-zaken, zoals slager of viswinkel of via de webshop (per 6 potjes tegelijk) https://store.verstegen.eu/nl_foodservice/nl/mixen/specerijenmixen.html

Gebruiksadvies: ja

Kruidenmixen met gematigd zout

De kruidenmixen 'gematigd zout' van Verstegen bevatten 50% minder zout dan de gewone kruidenmixen. Over het algemeen is dit echter nog wel een behoorlijke hoeveelheid !



Gebruiksadvies: nee

Maaltijd mix wereld gerechten

AH heeft een serie Pure maaltijd mixen zonder toegevoegd zout.

Gebruiksadvies: ja





Nasi en bamikruiden

Het Blauwe Huis heeft een nasi en bamimengsel zonder zout. Het bevat geen kaliumzout. Ook zijn er kruidenmengsels voor o.a. nasi, bami, Mexicaans, saté, en shoarma online te bestellen bij de kruidenspecialist.

Gebruiksadvies: ja



Natriumarme juspoeder

Er bestaat natriumarme juspoeder van Knorr. De hoeveelheid kalium is zeer gering.

Gebruiksadvies: ja



Natriumarme bouillon - Bouillonblokjes

Er zijn vegetarische groentebouillonblokjes zout te koop die vrijwel geen zout bevatten (o.a. Damhert, Morga en Natur Compagnie); er is ook geen kaliumzout toegevoegd.



Gebruiksadvies: ja

Natriumarme bouillon - Bouillonpoeder

Er is een vegetarische groentebouillon (Morga). Deze bevat veel kaliumzout (E622).

Gebruiksadvies: met mate tenzij



Niet gebruiken als bij bloedonderzoek is gebleken dat u een verhoogd kaliumgehalte heeft !



Kruidenbultjes

De 'gewone' kruidenbultjes bevatten geen zout en zijn in verschillende smaakvarianten te koop.

Gebruiksadvies: ja



Bouillon met minder zout



Bouillonblokjes met minder zout bevatten nog steeds veel zout. een kleine kop bouillon of soep hiervan gemaakt levert 400 mg natrium.

Gebruiksadvies: nee



Ketjap

Ketjap manis is in een natriumarme variant verkrijgbaar.



Gebruiksadvies: ja

Kikkoman heeft een soja saus met minder zout, hoewel een klein scheutje (10 ml) altijd nog bijna 400 mg natrium bevat (vergelijkbaar met 1 gram zout).

Gebruiksadvies: nee



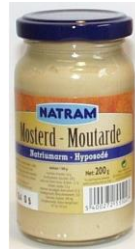
Overige zoutarme smaakmakers

De smaakmakers mosterd, tomatenketchup en mayonaise zijn zonder zout verkrijgbaar. Een aantal varianten bevatten wel kaliumzout. Gebruikt u deze smaakmakers maar een enkele keer in kleine hoeveelheden, dan kunt u waarschijnlijk wel de 'gewone' varianten kiezen.



Mosterd

Mosterd zonder zout is te koop van diverse merken, zoals DeLaan en Damhert. Deze producten bevatten geen toegevoegd kalium. Ook is mosterd zonder toegevoegd zout te koop bij een aantal mosterdmakerijen in de Achterhoek (o.a. in Almen en Doesburg).



Gebruiksadvies: ja

Tomatenketchup

De natriumarme tomatenketchup van Van Wijngaarden en de gewone tomatenketchup van Remia bevatten een behoorlijke hoeveelheid kaliumzout.



Gebruiksadvies: met mate tenzij



Niet gebruiken als bij bloedonderzoek is gebleken dat u een verhoogd kaliumgehalte heeft !



Tomatenpuree en gepelde tomaten

Er zijn verschillende merken tomatenpuree en gepelde tomaten zonder zout te koop, o.a van Heinz, Albert Heijn en Delmonte. Niet alle varianten zijn zonder zout. Kijk dus goed op de verpakking.



Gebruiksadvies: ja

Tomaten zijn van nature kaliumrijk. Heeft u een kaliumbeperking, gebruik dit product dan met mate.

Mayonaise

De natriumarme mayonaise van Damhart bevat geen toegevoegd kalium.



De natriumarme mayonaise van Van Wijngaarden (tube) bevat wel kaliumzout.

Gebruiksadvies: met mate



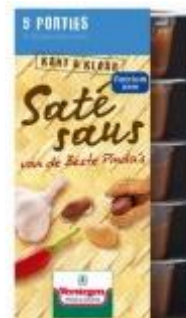
Moet u ook op uw gewicht letten, dan kunt u de natriumarme mayonaise beter vermengen met magere yoghurt of magere kwark of toch kiezen voor een magere 'gewone' fritessaus of yononaise variant. Op het etiket kunt u lezen hoeveel vet en natrium de producten bevatten zodat u een verantwoorde keus kunt maken.

Satésaus

Verstegen heeft kant en klare satésaus zonder zout.

Gebruiksadvies: met mate

Pinda's zijn van nature kaliumrijk. Heeft u een kaliumbeperking, gebruik





dit product dan met mate.

Overige sausen

Van het Blauwe Huis is een mierikswortelsaus zonder zout te koop. Dit product bevat geen kaliumzout.

Faan heeft enkele kant-en-klaar sausen zonder zout. Er is geen kaliumzout aan toegevoegd.

Gebruiksadvies: met mate



Tafelzuren

Tafelzuren bevatten zout. Alleen van het merk Kesbeke zijn natriumarme augurken en zilveruitjes te koop.

Ook is er piccalilly zonder toegevoegd zout te koop.

Er is geen kaliumzout toegevoegd aan deze producten.



Gebruiksadvies: ja



Overige smaakmakers

Tenslotte kunt u uw gerechten op smaak maken met ondermeer olie, azijn, citroensap, gember, knoflook en ui.

U kunt een gerecht pittig maken door wat fijn gesneden verse rode pepertjes toe te voegen. Hoeft u niet op het kalium te letten, dan kunt u eveneens tomaat, champignons en (gedroogd) fruit aan uw gerechten toevoegen.

Verkrijgbaarheid

De verkrijgbaarheid van natriumarme producten is beperkt. Voor een aantal producten kunt u terecht bij de supermarkt. Deze speciale producten kunnen tussen de 'gewone' producten liggen maar ook in een apart vak 'speciale voeding' of het 'gezondheidsschap'.

Reform- en natuurvoedingswinkels kunnen natriumarme producten in het assortiment hebben. En op sommige weekmarkten staat een kraam waar diverse kruiden worden verkocht.

De webwinkel www.dieetook.nl heeft een relatief groot assortiment natriumarme producten die grotendeels niet in de 'gewone' supermarkt te koop zijn. Op de website is zo veel mogelijk aangegeven of het product toegevoegd kaliumzout bevat.

Via verschillende webshops zijn kruidenmengsels zonder zout te koop. Zie onder andere:

- www.verstegen.nl
- www.nieuweband.nl
- www.simplyspices.nl
- www.dekruidenspecialist.nl



Bijlage

Veel kruidenmengsels bevatten geen zout. Lees hiervoor het etiket. Het assortiment kruidenmengsels zonder zout van enkele bekende kruidenmerken bestaat uit:

Verstegen

Italiaanse kruiden, Provençaalse kruiden, Tuinkruiden, 4 seizoenen peper, Hot Cury

Kruidenmixen zonder zout: cajun, voor ei, voor gehakt, voor kip, voor vis en voor vlees.

Pure specerijen mengeling: 5 spices, Colombo, Graam Masala, Jamaica Jerk, Qaurte Epices, Ras el Hanout, Tandoori Masala, Vadouvan, Za'atar, Zhug.

Silvo

Kruidenmix natriumarm voor gehakt, kip en vlees.

Shake it Braad & grill Kruiden, Italiaanse kruiden, Provençaalse Kruiden, Piri piri.

Het Blauwe huis

Gehaktkruiden, Kipkruiden, Rundvleeskruiden, Slakruiden, Viskruiden, 5 Spices, Berbere (Ethiopisch kruidenmengsel), Bruschetta kruidenmengsel, Cajun, Garam Massala, Grootmoe's Stoofvleeskruiden, Gyros (Grieks kruidenmengsel), Herbes de Provence, Italiaanse kruiden, Kerrie, Mexicaanse kruiden, Piri piri kruiden, Pit (Lavasmengsel), Pizzakruiden, Ras al Hanout (Marokkaans kruidenmengsel), Shoarmakruiden, Tzatziki kruidenmengsel.

Euroma wereldse melanges

Amerikaanse hamburgerkruiden, Argentijnse grillkruiden, Hollandse groentenkruiden, Hollandse mossel- en viskruiden, Hollandse stoofkruiden, Indiase bonenkruiden, Italiaanse gehaktkruiden, Marokkaanse stoofgroentenkruiden, Mediterrane ovengroentenkruiden, Mexicaanse bonenkruiden, Mexicaanse tacokruiden, Oosterse kipkruiden, Portugese kipkruiden en Thaise wokgroentenkruiden.



Jonnie Boer Original Spices (Euroma)

Al-Andalus, Baharat, Chinese 5 spice, Curry Madras, Funghi Trifolati, Garam Masala, Lemon Pepper, Picadillo, Ras el Hanout, Shichimi Togarashi, Thai Green Curry, Thai Red Curry, Vadouvan en Zwolse Stoof.

Zie voor recepten: www.originalspices.nl en klik op een busje bij het assortiment. Laat uiteraard het zout weg uit het recept.

AH Pure maaltijd mix

Indiase curry madras, Indiase tandori masala, Italiaans lasagne, Italiaanse risotto, Marokkaanse tajine, Thaise groene curry en Zuid-Afrikaanse bobotie.