



Smaakmakers bij een zoutbeperking

Gebruik niet meer dan 5 tot maximaal 6 gram zout. Dit komt overeen met 2000 tot maximaal 2400 mg natrium per dag. Dat is hetzelfde als het algemene advies volgens de Richtlijnen Goede Voeding.



Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout en zijn dus niet inpasbaar in een zoutbeperkt dieet. Dit geldt ook voor Himalayazout en Keltisch zout etc.

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 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. Zie info 4.10 'E-nummers'.

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 !

Smaakversterkers

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

Gebruiksadvies: nee



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.

Boemboe'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 hiervoor 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. Carribean Spices en Za'atar bevatten zout. Alle andere varianten bevatten geen toegevoegd zout.



Verstegen Original Spice Blends. Dit zijn specerijenmixen voor zowel Nederlandse als internationale gerechten. Alle soorten zijn zonder toegevoegd zout.



Verstegen heeft een aantal speciale specerijenmixen zonder toegevoegd zout die alléén te koop zijn bij speciaalzaken, zoals slager of viswinkel of via de webshop (per 6 potjes tegelijk). Het zijn mixen voor: aardappelen, groente, kip, rundvlees, varkensvlees en vis.



Wereldse Melanges van Euroma zijn pure kruiden- & specerijenmelanges voor Nederlandse als internationale gerechten. Alle soorten zijn zonder toegevoegd zout.

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



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 !

Bouillon met minder zout



Bouillonblokjes met minder zout bevatten 25% minder zout dan de gewone varianten. Dit is echter nog steeds veel zout. Een kleine kop bouillon of soep hiervan gemaakt levert ½ g zout.

Gebruiksadvies: nee



Kruidenbultjes

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

Gebruiksadvies: ja



Natriumarme juspoeder

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

Gebruiksadvies: ja



Ketjap

Ketjap manis (zoete ketjap) 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

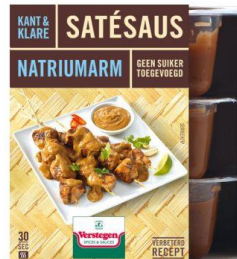


Satésaus

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.



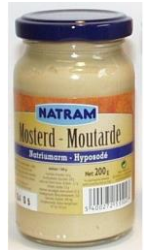


Overige zoutarme smaakmakers

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 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 mosterd-makerijen in de Achterhoek (o.a. in Almen en Doesburg).



Gebruiksadvies: ja

Tomatenketchup

De natriumarme tomatenketchup van Van Wijngaarden bevat een behoorlijke hoeveelheid kaliumzout.



Gebruiksadvies: ja tenzij



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

Tomatenspuree en gepelde tomaten

Er zijn verschillende merken tomatenspuree 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 Damhert 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 yogonaise variant. Op het etiket kunt u lezen hoeveel vet en natrium de producten bevatten zodat u een verantwoorde keus kunt maken.



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

Mierikswortelsaus

Mierikswortel heeft een scherpe, iets bittere smaak die een beetje lijkt op radijs en mosterd. Het merk het Blauwe Huis heeft een saus zonder zout.



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.

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

- www.verstegen.nl
- www.nieuweband.nl
- www.dekruidenspecialist.nl
- www.dieetook.eu



Bijlage

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

Verstegen

- Kruidenmixen zonder zout:
cajun, voor ei, voor gehakt, voor kip, voor vis en voor vlees.
- Pure specerijen mengeling:
Berbere, Cajun, Chimichurri, Garam Masala, Harissa, Napoli, Tandoori Masala, Vadouvan, Za'atar en 5 spices.
Nota bene: Ras el Hanout bevat geen zout, maar wel zoethout.
- Original Spice Blend:
Classic Blend voor Omelet, Dutch Blend voor gehakt, Dutch Blend voor stoofvlees, Italian Blend voor gehakt, Italian Blend voor pasta, Java Blend voor Nasi/Bami, Mexican Blend voor gehakt, Middle East Blend Kebab, Middle East Blend Shawama, New York voor Hamburger, Ocean Blend voor Vis, Spicy Blend voor Kip en Traditional Blend voor Kip.
- World Spice Blend:
Cajun, Chermoula, Gamsa Medina, Harissa, Jamaican Jerk, Lathor, Likama Hloa, Napoli en Tandoori Masala.
Nota bene: Ras el Hanout bevat geen zout, maar wel zoethout.

Silvo

- Kruidenmix natriumarm:
Voor gehakt, kip en vlees.
- Shake it:
Braad en Grill kruiden en Salade kruiden.

De Nieuwe Band

- Het Blauwe huis:
Bami-mengsel, Bruschetta kruidenmengsel, Cajun, Garam Massala, Gehaktkruiden, Gyros, Kipkruiden, Kruidenboter-mengsel, Mexicaanse kruiden, Nasi-mengsel, Pizzakruiden, Ras al Hanout, Rundvleeskruiden, Shoarmakruiden, Slakruiden, Tzatziki kruidenmengsel, Viskruiden en 5 Spices
- Cook:
Chili kruiden, Chinese 5 kruidenmengsel, Cury, Cury Madras, Garam Masala en Ras al Hanout,

Euroma

- Wereldse melanges:
Amerikaanse hamburgerkruiden, Argentijnse grillkruiden, Hollandse groentenkruiden, Hollandse mossel- en viskruiden, Hollandse stoofkruiden, Indiase bonenkruiden, Italiaanse gehaktkruiden, Marokkaanse stoofgroentenkruiden, Mediterrane ovingroentenkruiden, Mexicaanse bonenkruiden, Mexicaanse tacokruiden, Oosterse kipkruiden, Portugese kipkruiden en Thaise wokgroentenkruiden.
Nota bene: Scandinavische zalmkruiden bevatten een zeer geringe hoeveelheid zout.
- *Jonnie Boer Original Spices:*
Al-Andalus, Baharat, Cevische, Chinese 5 spice, Curry Madras, Funghi Trifolati, Garam Masala, Lemon Pepper, Mole, Picadillo, Ras el Hanout, Shichimi Togarashi, Thai Green Curry, Vadouvan en Zwolse Stoof.
Nota bene: Caribbean Spice en Za'atar bevatten wel zout.
Zie voor recepten: www.originalspices.nl en klik op een busje bij het assortiment. Laat uiteraard het zout weg uit het recept.