



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 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 ingrediënten-declaratie (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: Herbamare natriumarm (dr. Vogel), dieetzout met kruiden (Verstegen) en Aromat voor natriumarm dieet (Knorr).



Gebruiksadvies

- dieetzout: nee
- Aromat natriumarm: 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

Alle *enkelvoudige / ongemengde* kruiden en specerijen zijn zonder zout. Deze kunnen onbeperkt worden gebruikt. Er is volop keus. Denk eens aan de *tuinkruiden* basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, kervel, lavas, laurierblad, rozemarijn, selderij, tijm en salie. Deze zijn zowel gedroogd als vers verkrijgbaar. Bekende *specerijen* zijn o.a. peper, nootmuskaat, kruidnagel, paprikapoeder, gemberpoeder, knoflookpoeder en kaneel.

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



Gemengde kruiden en specerijen / kruidenmixen zonder zout

Traditionele vlees-, gehakt-, kip- en viskruiden bevatten over het algemeen zout. Er zijn echter ook varianten zonder zout te koop. Dit staat op de verpakking duidelijk aangegeven.



Gebruiksadvies: ja

Een groot aantal andere 'gewone' kruidenmixen bevat evenmin zout. Op de voorkant van de verpakking of het etiket staat meestal niet duidelijk aangegeven dat er geen zout is toegevoegd. Kijk dan naar de ingrediëntendeclaratie: als zout niet in het rijtje wordt genoemd, is het niet toegevoegd. Enkele voorbeelden zijn:



Gebruiksadvies: ja



Original spices en Original Spices BBQ zijn tot stand gekomen door een samenwerking tussen Euroma en 3-sterren chef Jonnie Boer. Er is geen zout toegevoegd. Alleen de Za'atar bevat een zeer kleine hoeveelheid zout..

Gebruiksadvies: ja



Original Spice Blends en World Spice Meals van Verstegen zijn specerijenmixen voor zowel Nederlandse als internationale gerechten. Alle soorten zijn zonder toegevoegd zout.

Gebruiksadvies: ja



Wereldse Melanges van Euroma zijn pure kruiden- & specerijenmelanges voor Nederlandse en internationale gerechten. Er is geen zout toegevoegd. Alleen de Scandinavische viskruiden bevat een verwaarloosbare hoeveelheid zout.

Gebruiksadvies: ja



De Daily Dinner kruidenmelanges van Euroma bevatten geen toegevoegd zout. U kunt hiermee verschillende traditionele en wereld gerechten op smaak brengen.

Gebruiksadvies: ja



Smaakmaker naturel en Smaakmaker Spicy van Euroma zijn smaakmakers zonder zout met de kracht van kruiden.

Gebruiksadvies: ja

Pit is een kruidenmengsel zonder zout op basis van lavaswortel. Lavas is de maggiplant en benadert de 'zoute' smaak. Te koop bij reform- en natuurvoedingswinkels en de webshop van 'Het Blauwe Huis'.



Gebruiksadvies: ja

Sumak is een specerij uit het Midden-Oosten. Het heeft een frisse citroenachtige, iets ziltige smaak en is daarmee ook een goede vervanger van zout.



Gebruiksadvies: ja

Gemengde kruiden en specerijen (kruidenmixen) met laag zoutgehalte

Tafelgoud en Keukengoud worden als alternatief voor zout genoemd. Deze kruidenmengsels bevatten $\pm 20\%$ zout, aangevuld met kruiden, specerijen en groenten.



Gebruiksadvies: ja, met mate

Zoutarme bouillon - Bouillonblokjes

De bouillonblokjes bevatten een minimale hoeveelheid zout. Er is geen kaliumzout toegevoegd.

De groentebouillonblokjes zijn vegetarisch.

Gebruiksadvies: ja





Bouillon met minder zout



Bouillonblokjes met minder zout bevatten 25% minder zout dan de gewone varianten. Dit is echter nog steeds behoorlijk 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



Ketjap

Ketjap manis (zoete ketjap) is in een zoutarme variant verkrijgbaar.

Gebruiksadvies: ja



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

Gebruiksadvies: nee

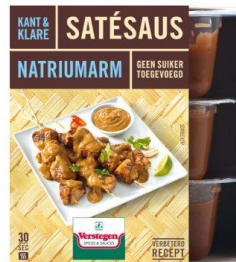


Satésaus

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 is zonder zout is te koop van het merk Damhert. Er is geen kaliumzout toegevoegd. 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 (zoutarme) 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 Jumbo. 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 Low Salt mayonaise van Damhert bevat geen toegevoegd zout en geen kaliumzout.

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



Gebruiksadvies: met mate



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



Tafelzuren

Tafelzuren bevatten zout. Alleen van het merk Kesbeke zijn natriumarme (zoutarme) augurken en zilveruitjes te koop. Er is geen kaliumzout toegevoegd aan deze producten.



Gebruiksadvies: ja

Overige smaakmakers

Tenslotte kunt u uw gerechten op smaak maken met ondermeer (kruiden)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

Kruiden en specerijen zonder zout zijn volop in de supermarkten te koop. Ook op sommige weekmarkten staat een kraam waar diverse kruiden worden verkocht. Tenslotte kunt u bij verschillende webshops kruidenmengsels zonder zout bestellen.

De verkrijgbaarheid van andere zoutarme (natriumarme) smaakmakers is beperkter. 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.