

 I N F O R M A T I E O V E R

Natriumbeperkt dieet voedingsadvies

Titel

Voedingsadvies bij en natriumbeperkt dieet

Ieder lichaam heeft natrium nodig, het speelt namelijk een belangrijke rol in de vochthuishouding van ons lichaam. Voor sommige mensen is het echter beter om niet te veel natrium binnen te krijgen. Een natriumbeperkt dieet wordt voorgeschreven aan mensen met een verhoogde bloeddruk, hartfalen, verminderde nierfunctie of bij het vasthouden van vocht (oedeem of ascites). Deze richtlijn geeft u algemene informatie en adviezen over hoe u uw huidige natriuminname kunt beperken.

Wat is natrium?

Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in de voeding voorkomt. Natrium is een onderdeel van keukenzout en de scheikundige naam is natriumchloride (NaCl). 1 gram natriumchloride/zout bevat 400 mg natrium.

Wat doet natrium?

Natrium speelt een grote rol in de vochthuishouding en bloeddrukregulatie van het lichaam. Als de nieren normaal werken, plast u het natrium dat u binnen krijgt weer uit. Wanneer uw hart minder goed functioneert (bij bijv. hartfalen ook wel decompensatio cordis) of de nieren minder goed functioneren, kan het lichaam extra natrium en vocht vasthouden. Wanneer er teveel natrium in het lichaam achter blijft, zal het lichaam namelijk meer vocht vasthouden. Dit verhoogt de belasting van uw hart en nieren. Klachten die hierdoor kunnen ontstaan zijn hoofdpijn, duizeligheid en moeheid. Andere gevolgen die kunnen ontstaan zijn dorst, hoge bloeddruk en oedeem (vochtophoging). Oedeem geeft vaak klachten van kortademigheid en kan ervoor zorgen dat u in de nacht vaak moet plassen. Om deze klachten te kunnen verminderen, is het aan te raden een natriumbeperkt dieet te volgen.

Het natriumbeperkt dieet

Natrium komt – in kleine hoeveelheden - van nature voor in onze voeding. Het meeste zout in voeding komt echter van de fabrikanten die aan veel voedingsmiddelen grote

hoeveelheden zout toevoegen voor smaak en/of vanwege de conserverende werking. Daarnaast gebruiken we mogelijk zelf ook nog zout tijdens het koken en op onze maaltijden.

Wanneer u een natriumbeperkt dieet moet volgen mag u dagelijks niet meer dan 2000-2400 mg natrium binnen krijgen. Dit komt overeen met 5- 6 gram zout. We spreken hier van een beperking, maar eigenlijk geldt de grens van 2400 mg natrium (6 gram zout) voor iedereen in Nederland. Voor uw gezondheid is het echter extra belangrijk om binnen deze vastgestelde grens te blijven.

Door zelf uw maaltijden de bereiden, zo min mogelijk gebruik maakt van kant- en klare producten en andere producten die veel zout bevatten, kunt u uw natrium inname verlagen.

Omdat zout in onze voeding voornamelijk wordt gebruikt als smaakmaker, kan het erg wennen zijn wanneer u over gaat op voeding met minder zout. Probeer dit geleidelijk te doen, maar wel binnen afzienbare tijd (bijvoorbeeld 2 weken). Het is erg belangrijk dat u zich goed aan het dieet houdt.

Informatie op het etiket

Op het etiket van de verpakking staat de hoeveelheid zout of natrium vermeld. Door producten met elkaar te vergelijken, kunt u zelf het product kiezen met het laagste natrium/zout gehalte. Het is belangrijk dat u rekening houdt met de verschillen waarover de hoeveelheid zout weergegeven is; zo staat er op het ene product misschien de hoeveelheid zout per portie weergegeven en bij het andere product per 100 gram. Soms zetten fabrikanten een claim op een verpakking. Deze claims zijn wettelijk beschermd en zijn voor u van belang. U kunt gebruik maken van producten met de onderstaande aanduiding:

- Geen zout toegevoegd;
- Ongezouten;
- Bereid zonder zout;
- Gefabriceerd zonder zout;
- Zonder toevoeging van zout.

Voedingsmiddelen met veel zout

Het grootste deel van het zout dat we binnen krijgen is toegevoegd door fabrikanten, bakkers en slagers. De volgende voedingsmiddelen bevatten veel natrium en kunt u dus het beste niet (of zo min mogelijk) gebruiken:

- Kant- en klare soep in blik, zak en poedervorm. Ook bouillon, zowel poeder als blokjes bevat veel natrium;
- Andere smaakmakers, zoals maggi, ketjap, sambal, mosterd en juspoeder;
- Kant-en-klare maaltijden en aardappelproducten, zowel vers als uit de diepvries;
- Kruidenmixen voor gerechten zoals bami, nasi, macaroni, chili con carne en kip tandoori en sauzen en soepen;
- Kant-en-klare deegmengsels voor koek, gebak en croissants;
- Gemarineerd(e), gepaneerd(e), gekruid(e) en gerookt(e) vlees(producten) en vis(producten);
- Kaas, zowel jong- belegen-, als oude kaas;
- Zure en zoute haring en andere vis uit blik of glas;
- Schaal- en schelpdieren (garnalen, mosselen, kreeft, etc.)
- Groente uit blik en glas en aangemaakte diepvriesgroente, zoals 'à la crème';
- Hartige snacks, zoals chips, kaas- en hartige koekjes, gezouten noten, saucijzen- en kaasbroodjes, kroketten, patat en pizza;
- Olijven, kappertjes, augurken, zilveruitjes, etc.
- Tomaten- en groente sap;
- Isotone sportdrink, zoals AA Drink Isotone.

Andere soorten zout

Zeezout, aromazout en kruidenzout, zoals selderijzout, knoflookzout en uienzout bevatten evenveel natrium als gewoon zout en worden in het natriumbeperkte dieet afgeraden.

Als u toch af en toe zout wilt gebruiken, kunt u kiezen voor zoutsoorten die minder natrium bevatten, zoals halvazout en dieetzout (bijvoorbeeld JoZoVitaal en Losalt).

Let op: het natrium in deze zouten is gedeeltelijk of helemaal vervangen door kalium. Kalium in het zout kan schadelijk zijn voor de nieren. Zeker als u al nierproblemen heeft wordt het gebruik van deze producten afgeraden.

U kunt daarom het beste de smaak van zout afwennen, gelukkig went onze smaak al binnen twee

weken! Daarnaast kunt u gerechten op smaak brengen met verse kruiden en specerijen (zie overzicht

verder op in deze folder).

Drop en zoethout

Drop, ook Engelse drop, zoete drop of laurier drop moeten worden vermeden. Dit is niet alleen vanwege het zout, maar ook vanwege het stofje “glycyrrizine”. Ook zoethout en zoethoutthee, keelpastilles (zoals pottertjes en wybertjes) en sommige hoestdranken bevatten dit stofje en worden daarom afgeraden.

Voedingsmiddelen waar geen/ nauwelijks natrium in zit

Er zijn gelukkig ook genoeg voedingsmiddelen die u wel mag gebruiken. Verse en onbewerkte (ongekookt, niet gemarineerd, zonder dressing of saus, etc.) voedingsmiddelen bevatten weinig zout. Onbewerkte groente, fruit, aardappelen, rijst, pasta, vlees, gevogelte en vis kunt u daarom vrij gebruiken. Ook brood, melk- en melkproducten kunt u blijven gebruiken.

Richtlijnen gezonde voeding

Een gezonde, volwaardige voedingsinname betekent dat u dagelijks alle voedingsstoffen binnen krijgt, die uw lichaam nodig heeft. Het is van belang dat u voldoende varieert om, ook bij een natriumbepert dieet, een volwaardige voeding binnen te krijgen. U kunt hierbij eten volgens de richtlijnen van de schijf van vijf, ontwikkeld door het voedingscentrum.

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

*Voor graanproducten en aardappelen is is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

**Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

Natriumgehalte: tips en adviezen per voedingsmiddel

De broodmaaltijd kan bestaan uit:

Brood

U kunt gebruik maken van alle soorten bruin- en volkorenbrood (en rogge en krentenbrood). Brood bevat echter per snee 190 mg natrium. Indien u meer dan 4 sneden brood per dag eet, wordt geadviseerd dit eventueel te vervangen door bijvoorbeeld volkorenbeschuit of crackers. Of u kunt een deel vervangen door bijvoorbeeld yoghurt met muesli.

Boter

Besmeer uw brood met ongezouten boter, (dieet)margarine of (dieet)halvarine.

Pap

U kunt gebruik maken van alle soorten pap, zonder toevoeging van zout.

Kaas

Kaas bevat veel zout, dit geldt voor zowel jonge, belegen als oude kaas. Gebruik maximaal 1.5 plak kaas per dag, tenzij er door uw diëtist anders is geadviseerd. Daarbij is het verstandig om te kiezen voor kaas met minder zout en sterk gezouten kazen te vermijden. Zie onderstaande voorbeelden. Vergelijk zelf ook goed de verpakkingen in de winkel.

Vermijd sterk gezouten kazen zoals:

Goudse kaas, jong-, jong belegen-, extra belegen- en oude kaas, smeerkaas, feta, Limburgse kaas, schimmelkaas zoals Roquefort en rookkaas.

Kies bij voorkeur minder sterk gezouten kazen, zoals:

U kunt gebruik maken van alle natriumarme soorten kaas die 25% minder zout bevatten: Maaslander, Maasdammer, Milner, Leerdammer, Hollandse gatenkaas, Emmentaler, Gruyère, 30+ kaas, Cantenaer, Linera, Monchou, Mozzarella en Hüttenkäse.

Vleeswaren

Gebruik maximaal 2 plakken vleeswaren per dag, tenzij er door uw diëtist anders is geadviseerd. Daarbij is het verstandig om te kiezen voor vleeswaren met minder zout en sterk gezouten vleeswaren te vermijden. Bewerkte vleeswaren bevatten bijvoorbeeld over het algemeen meer zout. Zie onderstaande voorbeelden, maar vergelijk zelf ook goed de verpakkingen in de winkel.

Vermijd sterk gezouten vleeswaren zoals:

Bacon, cornedbeef, gebraden gehakt, pekervlees en alle soorten worst en kant-en-klare vleessalades.

Kies bij voorkeur minder stek gezouten vleeswaren, zoals:

Gekookte ham, licht gezouten runder rookvlees, rosbief, fricandeau, kip- of kalkoenfilet of zelf bereid vlees (zonder toevoeging van zout), bijv. gehakt, kip- of kalkoenrollade. Denk ook aan bijvoorbeeld het rullen van gehakt, op smaak gebracht met bijvoorbeeld paprikapoeder en knoflook.

Zoet beleg

Zoet beleg bevat weinig tot geen natrium. U kunt daarom gebruik maken van alle soorten zoet beleg zoals: jam, appelstroop, honing, vruchtenhagel en chocolade- pasta/ hagel.

Pindakaas, notenpasta en sesampasta bevatten een kleine hoeveelheid natrium en zijn alleen geschikt bij een licht natriumbeperkt dieet.

Vermijd sterk gezouten producten zoals:

Sandwichspread, tapenade en marmite.

Eieren

U kunt de eieren koken, bakken en verwerken in gerechten, zonder toevoeging van zout.

Maak bijvoorbeeld een omelet of roerei met ui, tomaat, paprika, champignons en verse kruiden.

Rauwkost

U kunt bij de broodmaaltijd alle soorten verse of onbewerkte diepvriesgroente als rauwkost gebruiken, ook hier uiteraard zonder toevoeging van zout.

Als broodbeleg kunt u bv. komkommer, tomaat, tuinkers of radijs gebruiken. Rauwkost is daarnaast ook

een goede snack voor tussendoor.

Vermijd sterk gezouten producten zoals:

Olijven, kappertjes, augurken, zoetzuur, groenten uit blik/glas en humus.

Fruit

U kunt gebruik maken van alle soorten vers fruit, gedroogd fruit, fruit uit blik of gekonfijte vruchten. Ook kunt u fruit als broodbeleg gebruiken door uw brood te beleggen met bv. plakjes aardbeien, banaan, appel of peer.

Dranken

U kunt gebruik maken van water, thee, alle soorten melk (producten), limonade en frisdranken. Let op met het gebruik van sommige soorten mineraalwater. In mineraalwater zitten soms meer minerale zouten dan in kraanwater. Lees het etiket om te weten hoeveel milligram natrium in het mineraalwater zit. Als er 20 mg natrium per 100 milliliter in zit, bevat

het water meer zout dan er gemiddeld in kraanwater zit.

Let op! Gebruik geen kant en klare groente- of tomatensap, deze bevatten erg veel natrium. U kunt ze eventueel zelf maken zonder toevoeging van zout.

De warme maaltijd kan bestaan uit:

Bereid de gehele warme maaltijd zonder toevoeging van zout.

Soep

Neem geen kant en klare soep (blik/zak) of zelf bereide soep uit pak en bouillonblokjes, deze bevatten erg veel zout. U kunt wel gebruik maken van zelf bereide bouillon/ soep, mits hierbij geen zout is toegevoegd.

Wilt u zelf bouillon en/of soep maken, trek dan bouillon van mager vlees, vis of kip. U kunt alle verse groenten, vermicelli en kruiden en specerijen (natriumarm) naar wens toevoegen. Eventueel kunt u de soep binden met aangemaakt aardappelmeel, maïzena of bloem. Tevens is er natriumarme vlees- en tuinkruidenbouillon te koop.

Vlees of vervanging

U kunt alle soorten onbewerkte verse of diepvries vlees, kip, wild en gevogelte of tofu en tempé gebruiken. Deze kunt u eventueel op smaak maken met verse of gedroogde kruiden & specerijen.

Vermijd bewerkte vleessoorten zoals:

Gepaneerd vlees, gemarineerd vlees, gekruide saucijsjes, rookworst, hamburgers, cordon bleu, blinde vink en schnitzel.

Wanneer u vlees bij de slager koopt, is het vaak mogelijk om aan de slager te vragen deze zonder zout te bereiden.

Vis

U kunt alle soorten onbewerkte verse- of diepvries vis gebruiken. Schaal en schelpdieren bevatten echter van nature meer zout dan andere verse vis. U kunt de vis op smaak brengen met bijvoorbeeld citroen, witte wijn, en groene kruiden, zoals dille, kervel en peterselie.

Vermijd bewerkte vissoorten zoals:

Gepaneerde (diepvries)vis, zoals vissticks, visburgers en visschnitzel en vis uit blik zoals ansjovis, sardientjes, tonijn. Daarnaast bevat haring (zoet en zuur) en gerookte vis, zoals gerookte zalm veel zout.

Jus en saus

Maak voor de bereiding van jus/ saus gebruik van (dieet)margarine of een ongezouten bak- en braadproduct. U kunt de jus/ saus op smaak brengen met verse of gedroogde kruiden & specerijen, ui, knoflook, scheutje wijn of natriumarme juspoeder. U kunt de jus binden met aardappelmeel, maïzena of bloem.

Vermijd:

Juspoeders, bouillonkorrels of blokjes, smaakversterkers zoals Maggi en Aromat en kruidenmengsels.

Groente

U kunt alle soorten verse groenten gebruiken. Daarnaast kunt u ook gebruik maken van niet aangemaakte diepvriesgroenten. Tip: kook de groenten kort met weinig water en zonder zout, zo blijft de smaak beter behouden.

Vermijd bewerkte groente zoals:

Groente in blik en/of glas, spinazie á la crème, rode kool met appeltjes, in zout (of zuur) gelegde groenten: zuurkool, augurken, atjar, andere zoetzure groente in pot.

Aardappelen, rijst of pasta

U kunt gebruik maken van alle verse aardappelen, rijst of pasta soorten.

Om deze gerechten smakelijker te maken kunt u bijvoorbeeld de aardappel in de schil koken, bakken met ui en kerrie of er puree van maken met groente nat en verse of gedroogde kruiden. Patat kunt u zonder toevoeging van zout gebruiken en op smaak maken met paprikapoeder. Zilvervliesrijst en volkoren pasta zijn niet alleen gezonder, maar hebben ook van zichzelf meer smaak dan witte rijst en gewone pasta.

Vermijd bewerkte gerechten zoals:

Gezouten patat, aardappelkroketten, gekruide krieltjes/ aardappelpartjes, aardappelpuree(poeder) en röstirondjes. Dit geldt ook voor kant- en klare nasi of bami goreng, lasagne of pasta met saus. Deze bevatten erg veel zout.

Peulvruchten

U kunt gebruik maken van alle soorten gedroogde erwten, bonen en linzen.

Deze kunnen verwerkt worden in bv. een éénpansmaaltijd, in een vegetarische maaltijd of in een soep.

Vermijd producten zoals:

Gewelde bonen in blik of glas, witte bonen in tomatensaus, kant- en klare chili con carne of

andere

kant- en klare bonenschotels.

Nagerechten

U kunt gebruik maken van alle soorten zuivel nagerechten zoals: vla, pudding, kwark, yoghurt en ijs.

Ook kunt u vrij gebruik van alle soorten vers fruit.

Snacks

Verschillende snacks die geen zout bevatten en als vervanging van zoutrijke snacks gebruikt kunnen worden zijn:- Vers fruit;

- Rozijnen, dadels, gedroogde vruchten (wel kaliumrijk);
- Ongezouten noten, pel-pinda's en ongezouten studentenhaver;
- Ongezouten popcorn;
- Eierkoek;
- Rauwkost zoals stukjes komkommer, cherrytomaatjes, radijs, bleekselderij evt. met een zelfgemaakt dipsausje.

Smaakmakers met veel zout

Veel smaakmakers en kruidenmengsels die u in de supermarkt vindt, zijn rijk aan natrium en kunt u beter laten staan. Voorbeelden hiervan zijn:

- kant-en-klare kruidenmixen zoals vlees- en gehaktkruiden;
- Kant-en-klare soep, bouillon, bouillonblokjes, soep in poedervorm;
- Ketjap (ook de zoete soorten), Maggi, Aromat, ketchup, sambal, sojasaus, worcestershire saus, juspoeder;
- Sauzen, zoals piccalillymosterd, mayonaise en tomatenpuree, ketchup, slasaus;
- Kruidenzout (o.a. zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout);
- Mixen voor sauzen en kruidenboters.

Natriumbeperkt

Van een aantal van deze producten zijn zogenaamde “natriumbeperkte” of “zoutarme” soorten verkrijgbaar die minder natrium bevatten dan het “normale” product. Voorbeelden hiervan zijn:

- Natriumbeperkte Aromat smaakverfijner

- Natriumarme kip- en vleeskruiden
- Kruidenbultje (Honig)
- Natriumarme tuinkruiden- en vleesbouillon
- Natriumarme ketjap manis
- Dieetzout

Let op: bij de zogenaamde “natriumbeperkte” of “zoutarme” dieetproducten die u in de supermarkt kunt kopen, is het natriumzout vaak ten dele of grotendeels vervangen door een kaliumzout. Een grote kaliuminname kan echter ook een probleem zijn, waardoor het niet altijd aan te raden is deze producten gebruiken.

Daarnaast bevatten deze producten nog steeds natrium, soms nog te veel om in uw dieet toe te passen.

Wilt u dit toch gebruiken, bespreek dat dan met uw diëtist, die kan u hierbij adviseren.

Kruiden, specerijen en smaakmakers

Kruiden en specerijen zijn geur-, kleur- en smaakmiddelen die in de keuken gebruikt kunnen worden om gerechten op smaak te brengen. Deze kunt u gebruiken in plaats van zout om de gerechten smakelijk te maken. Hieronder vindt u enkele kruiden en specerijen die u kunt gebruiken ter vervanging van zout.

kruiden	kruiden	specerijen	specerijen
Anijs	Mierikswortel	Cayennepeper	Paprika
Basilicum	Oregano	Chilipeper	Peper
Bieslook	Pepermunt	Foelie	Piment
Citroenmelisse	Peterselie	Geelwortel	Saffraan
Dille	Rozemarijn	Gember	Spaanse peper
Dragon	Salie	Kaneel	Steranijs
Jeneverbessen	Selderij	Kardemom	Vanille
Kervel	Tijm	Kerrie	
Knoflook	Tuinkers	Kruidnagel	
Komijn	Ui	Laos	
Koriander	Venkel	Laurier	
Lavas		Nootmuskaat	

Eten buiten de deur

Indien u uiteten gaat is het ook belangrijk om rekening te houden met uw dieet. In een restaurant kunt u natuurlijk zelf op de menukaart kijken wat het beste binnen uw dieet past, maar u kunt ook vragen of de keuken gerechten zonder zout kan klaarmaken. Steeds meer restaurants houden rekening met de verschillende dieetwensen. Het kan handig zijn om van tevoren even te bellen zodat het restaurant rekening kan houden met uw komst. U kunt de volgende tips toepassen indien u uiteten gaat:

- Indien u een voorgerecht kiest, kies dan bij voorkeur niet voor een kop soep;
- Vlees of vis wordt vaak pas na uw bestelling klaargemaakt. U kunt dus aan de keuken vragen of zij deze zonder zout willen bereiden. Neem geen saus bij uw stukje vlees of vis;
- Frites worden zonder zout gebakken, vraag aan de keuken of zij er na de bereiding geen zout op willen strooien;
- De meeste zoete desserts bevatten geen of nauwelijks natrium. Dit heeft dan ook de voorkeur boven bijvoorbeeld een kaasplankje.

Als u bent uitgenodigd voor een etentje of een feestje kan het handig zijn om de gastheer of gastvrouw

van tevoren te informeren over uw dieetvoorschrift en alvast enige tips te geven.

Verdere informatie

Voedingscentrum

Het voedingscentrum heeft veel informatie over gezonde voeding. U kunt bij het voedingscentrum het boek “de eettabel” kopen (€ 7.95), waarmee u de voedingswaarden van een product kunt opzoeken.

Indien u in het bezit bent van een computer of smartphone, kunt u de “eetmeter” downloaden, waarmee u online de voedingswaarden van een product kunt opzoeken en uw totale dag inname kunt berekenen.

Daarnaast kunt u, indien u in het bezit bent van een computer of smartphone, ook op de website van het voedingscentrum informatie lezen en informatiefolders inkijken. Een voorbeeld hiervan is de brochure “voedingsadviezen bij een natriumbeperking”.

De Nederlandse Hartstichting

De Nederlandse Hartstichting geeft een groot aantal folders uit over verschillende onderwerpen. Zo hebben zij ook veel informatie over het natriumbeperkt dieet. Deze informatiefolders zijn te krijgen via het internet (<https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/brochures>) maar u kunt ze uiteraard ook telefonisch bestellen via 070 315 55 55. Ook vindt u hier heerlijke recepten.

Nierstichting

De nierstichting heeft veel informatie beschikbaar over zout. Via de website (<https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/>) vindt u informatiefolders, maar ook recepten en tools zoals de zoutmeter (laat zien hoeveel zout u gemiddeld eet), de zoutquiz, zout vergelijker en de kruidenwijzer (geeft per voedingsmiddel aan welke kruiden daar lekker bij smaken). Ook kunt u veel van dit informatiemateriaal bestellen.

Recepten:

- www.smakelijketenzonderzout.nl.
- <https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/zoutbewuste-recepten/>
- www.hartstichting.nl/gezond-leven

Afdelingen

Diëtetiek

Route

70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartfalen/voedingsadvies-bij-en-natriumbeperkt-dieet>

Deze download is gemaakt op 23-09-2026 om 03.47 uur.