

Lekker eten met minder zout

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over het minderen van het zoutgehalte in uw voeding en toch lekker blijven eten.

Gemiddeld krijgen we per dag 9-10 gram zout binnen. Dit zout voegen we zelf toe en zit in producten waar fabrikanten zout aan hebben toegevoegd, zoals kant-en-klaargerechten, kaas en vleeswaren. We hebben per dag maar 1-3 gram zout nodig.

Te veel zout eten kan hoge bloeddruk veroorzaken. Hierdoor kunnen hart- en vaatziekten, zoals bijvoorbeeld een hartinfarct of beroerte optreden. Het is extra belangrijk om zuinig met zoutinname te zijn als u al hoge bloeddruk, diabetes, hartfalen of nierschade hebt. Dan loopt u namelijk nog extra risico.

Lees de verpakking van voedingsmiddelen

Het zoutgehalte in uw voeding verlagen naar maximaal 6 gram per dag is al een hele verbetering. Dit kan door:

- zoveel mogelijk verse producten te gebruiken;
- zo min mogelijk zoutrijke kant-en-klaar producten te gebruiken;
- geen of zo min mogelijk zout toe te voegen aan het eten.

Minder zout eten begint met weten waar zout in zit. Op de etiketten van de meeste producten staat een aanduiding van voedingswaarden. Hierop staat ook de hoeveelheid zout vermeld die in het product zit. Door producten met elkaar te vergelijken, zie je vaak grote verschillen en kun je kiezen voor een product met minder zout.

Met onderstaande tips en aanwijzingen hopen wij dat u meer grip krijgt op het minderen van uw zoutgebruik.

Broodmaaltijd met minder zout

	Veel zout zit in:	Minder zout zit in:
Vleeswaren	Rookvlees, bacon, rauwe ham, alle soorten worst, schouderham, achterham, gebraden gehakt	Filet americain, rosbeef, licht gezouten rookvlees, kip- en kalkoenfilet, fricandeau
Kaas	Alle soorten jonge, belegen en oude kaas	Kaas met 30% minder zout verse kaas, bijvoorbeeld: Hüttenkäse

- Alle soorten zoet beleg.
- Eieren zonder zout (maximaal 3 per week).

Tips voor de broodmaaltijd

- Beleg uw brood met vers fruit of groente, eventueel in combinatie met minder zoute vleeswaren of kaassoorten. Bijvoorbeeld kaas of vleeswaren met tomaat, radijs, sla of komkommer.
- Breng Hüttenkäse en monchou op smaak met verse kruiden, ui, paprika en knoflook.
- Gekookt ei met tuinkers (max. 3 eieren per week).
- Aardbeien, banaan of plakjes appel op brood.
- Zoet beleg, zoals honing en jam, eventueel gecombineerd met kwark.
- Rooster uw brood of maak er een tosti van.

Warme maaltijd met minder zout

	Veel zout zit in	Minder of geen zout zit in:
Soep	<ul style="list-style-type: none"> - soep uit pakje of blik - kant-en-klare soep - kant-en-klare bouillon - bouillonblokken - bouillonpoeder 	<ul style="list-style-type: none"> - zelfgemaakte soep met minder zout of bouillonblokjes of maggiplant/lavas
Groente	<ul style="list-style-type: none"> - groente uit blik en glas - diepvriesgroente a la crème en zuurkool 	<ul style="list-style-type: none"> - verse groente - niet toebereide groente uit diepvries
Aardappelen Rijst Pasta	<ul style="list-style-type: none"> - kant-en-klare rijst-, pasta- en aardappelgerechten 	<ul style="list-style-type: none"> - zelfgekookte aardappelen, rijst en pasta, zonder zout
Vlees Gevogelte Vis Vleesvervangers	<ul style="list-style-type: none"> - Worst(soorten), slavinken, hamburgers, saucijzen, - kant-en-klare soorten gemarineerd, gekruid en gepaneerd vlees en vis, vers of uit de diepvries - vlees en vis in blik of glas - zure en zoute haring - schaal- en schelpdieren - kant-en-klare vegetarische producten 	<ul style="list-style-type: none"> - vers vlees zonder zout - verse vis zonder zout - ei(gerechten) zonder zout - tahoe - tempé zonder zout
Jus en saus	<ul style="list-style-type: none"> - kant-en-klare jus - juspoeder juskorrels - kant-en-klare sauzen 	<ul style="list-style-type: none"> - zelfbereide jus en saus zonder zout

Smaakmakers	Keukenzout, zeezout, mosterd, ketchup en andere rode sauzen, ketjap, sojasaus, sambal, maggi, strooiaroma, bouillonpoeder, bouillonblokken, kant-en-klare kruidenmixen zoals kip- en/ of gehaktkruiden, kruidenzout zoals knoflookzout, selderiezout	Azijn, citroensap, wijn, vruchtensap, verse kruiden en gedroogde kruiden, kruidenmixen zonder toegevoegd zout, maggiplant/lavas
--------------------	--	---

Tips voor de warme maaltijd

Soep:

- Gebruik minder bouillonblokjes of verdun bouillon met meer water dan op de verpakking of in het recept wordt aanbevolen. Gebruik eventueel maggiplant/lavas.
- Trek zelf bouillon en voeg hieraan minder zout of bouillontabletten toe dan in het recept wordt aanbevolen en gebruik meer kruiden. Gebruik eventueel maggiplant/lavas.
- Gebruik veel groente als vulsel.
- Gebruik bijvoorbeeld bieslook, peterselie, tijm of maggiplant/lavas.

Groente:

- Gebruik kruiden en specerijen om groente meer smaak te geven.
- Worteltjes en bietjes zijn lekker met wat azijn of citroensap en suiker.
- Gebruik bijvoorbeeld basilicum, bonenkruid of rozemarijn.

Aardappelen, rijst en pasta:

- Kook nieuwe aardappelen in de schil en verwijder de schil pas na het koken.
- Breng rijst, pasta, gebakken aardappelen en aardappelpuree op smaak met (verse) kruiden, (gebakken) ui of stukjes tomaat.

Vlees, gevogelte en vis:

- Bestrooi vlees met kruiden zonder zout en bak een uitje, tomaat, champignons of teentje knoflook mee.
- Marineer vlees met olie, azijn of citroensap, kruiden en knoflook.
- Grill vlees.
- Bereid vis in de oven of magnetron.
- Gebruik bijvoorbeeld dille, koriander rozemarijn.

Jus en saus:

- Bak in dieetmargarine, vloeibaar bak -en braadvet of olie. Zij zijn ongezoeten
- Voeg een scheutje sinaasappelsap, port, sherry of wijn toe.
- Bind jus en saus met bloem, maïzena of ontbijtkoek.
- Bak een uitje of tomaat mee.

Dranken en versnaperingen

	Veel zout zit in:	Geen of minder zout zit in:
Dranken	- kant-en-klare bouillon, bouillonblokjes of bouillonpoeder, - tomaten en groentesap - mineraalwater met meer dan 50 mg natrium per liter	- water, koffie, thee, - vruchtensap - frisdrank en - melkproducten - mineraalwater met minder dan 50 mg natrium per liter
Versnaperingen	- drop - chips en andere zoutjes, - gezouten pinda's en noten	- ongezouten noten of pinda's - studenten haver - ongezouten popcorn - krenten en rozijnen - rauwkost

Meer informatie

Voor meer informatie, zie de website van:

- **De Nierstichting:** www.nierstichting.nl
Hier kunt u 'de kruidenwijzer' bestellen. Met goede alternatieven voor zout.
- **Het Voedingscentrum:** www.voedingscentrum.nl
- **De Hartstichting:** www.hartstichting.nl
Download of bestel hier de brochures 'Hoge bloeddruk' en/of 'Zoutwijzer'.

Ook kunt u aan uw behandelend arts een verwijzing vragen naar een diëtist. Deze kan u advies geven hoe u kunt minderen met zout op een manier die bij uw leefwijze past.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**CAR028
04-18**