

## Diëtetiek

# Voedingsadviezen

## Bij een zout- en kaliumbeperkt dieet

### Inleiding

U heeft het advies gekregen om een zout- en kaliumbeperkt dieet te volgen. In deze folder vindt u algemene informatie en voedingsadviezen over het volgen van deze beperking.

#### **Basisregels voor een zoutbeperkte voeding:**

- Voeg geen zout toe tijdens het bereiden van uw maaltijden;
- Gebruik verse of gedroogde tuinkruiden en specerijen om smaak aan uw eten te geven;
- Maak geen gebruik van zoute smaakmakers zoals maggi, ketjap, sojasaus of bouillonblokjes;
- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen en maak ze op smaak met ongezouten kruiden en specerijen;
- U kunt natriumarme smaakmakers herkennen aan de volgende aanduidingen op de verpakking: natriumarm, bestemd voor natriumbepert dieet, ongezouten, zonder toegevoegd zout of zoutarm;
- Gebruik geen zoutrijke tussendoortjes zoals drop, gevulde koek en chips;
- Let op met het gebruik van natriumarme dieetproducten, zoals dieetzout, ve-tsin, Aromat enzovoort. Hierin is natrium mogelijk vervangen door kalium.

#### **Basisregels voor een kaliumbeperkte voeding:**

- Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in ruim water gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. Door de aardappelen en groenten in kleinere stukken te snijden en in ruim water te koken gaat meer kalium verloren.
- Voorheen werd geadviseerd aardappelen enige uren voor het koken in ruim water te laten 'weken' om het kaliumgehalte te verminderen. Echter gaat hiermee slechts een gering gedeelte van het kalium verloren en leidt dit ook tot een vermindering van de overige mineralen en vitamine C. Bovendien kan dit ten koste gaan van de smaak. Om die redenen is het effectiever om de aardappelen regelmatig te vervangen door rijst of pasta.
- Gebruik het kookvocht niet om een sausje of soep van te maken, dit vocht bevat namelijk veel kalium.
- Bij het (roer)bakken of smoren van groente in boter of olie treedt geen kaliumverlies op. Als groenten worden geroerbakt, kan vooraf blancheren zorgen voor een lager kaliumgehalte. Bij het bereiden in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken in water op het fornuis, omdat de bereiding veel korter is en er minder water wordt gebruikt. Dit geldt ook voor de bereiding van aardappelen en groenten in

de stoomoven, snelkookpan, stoommandje of stoompan en voor het gaarkoken in aluminiumfolie.

- Stampot en frites bevatten veel kalium. Houd hiermee rekening bij uw maaltijdkeuzes gedurende de dag.
- Afwisseling in groentesoorten is belangrijk, de ene soort bevat namelijk meer kalium dan de andere. Spinazie bevat 2 keer zoveel en postelein zelfs 3 keer zoveel kalium vergeleken met een gemiddelde portie groente.
- Rauwkost bevat in verhouding meer kalium dan gekookte groente. Het verschil per portie is echter niet zo groot omdat van rauwe groente in het algemeen minder gegeten wordt dan van gekookte groenten, met uitzondering van maaltijdsalades.
- Hoewel fruit veel kalium bevat is het een bron van vitamines en mineralen, het past in een gezond eetpatroon. De ene soort bevat meer kalium dan de andere, wissel fruitsoorten daarom af. Kies bij voorkeur fruit met een laag gehalte aan kalium. Indien u liever kiest voor fruit met een middelmatig of hoog gehalte aan kalium, beperk dan de hoeveelheid fruit tot één portie per dag en/of compenseer dit. Neem dan bijvoorbeeld thee in plaats van koffie en pasta of rijst in plaats van aardappelen. Op deze manier krijgt u dagelijks minder kalium binnen.
- Dieetzout en mineralenzout: er komen steeds meer voedingsmiddelen op de markt waarin een deel van het zout vervangen is door kaliumzout, bijvoorbeeld dieetzout van Verstegen, Jozo Bewust en LoSalt. Dieetzout bevat geen natrium maar bestaat uit 100% kaliumzout. Mineralenzout en LoSalt bevatten minder natrium, maar wordt aangevuld met kaliumzout. Beiden zijn dus af te raden als u op de hoeveelheid kalium in uw voeding moet letten. Natriumarme smaakmakers zoals natriumarme ketjap of natriumarme Aromat bevatten ook vaak kalium. Toegevoegd kalium in de ingrediëntenlijst is te herkennen als 'kaliumzout' of E50. Lees daarom altijd de informatie op de verpakking.

## Wees zuinig met het gebruik van zout- en kaliumrijke producten

Onderstaande voedingsmiddelen zijn ingedeeld in de twee kolommen 'toegestaan' en 'niet toegestaan'. Het advies is om zoveel mogelijk gebruik te maken van producten uit de tabel 'toegestaan'.

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Brood</b>	Beschuit, bruin broodje (hard/zacht), bruinbrood, cornflakes, crackers, cruesli, knäckebröd, muesli, notenbrood, ontbijtkoek, roggebrood (licht/donker), speltbrood, stokbrood, toastje, volkorenbrood, volkoren zuurdesembrood, witbrood	Drinkontbijt, fruitontbijt, (Ham-kaas)croissant, kaas/uienbrood, krentenbrood met/zonder spijs, notenbrood, pitabroodje, pizzabrood, saucijzenbroodje, wit broodje (hard/zacht), worstenbroodje, wrap
<b>Vleeswaren</b>	Achterham (gegrild), bloedworst, boterhamworst, casselerrib, cornedbeef, filet américain, fricandeau, gebraden gehakt, grillworst, kalkoenfilet, kalkoenfricandeau, katenspek, kipfilet, licht gezouten runderrookvlees, palingworst, rosbief, schouderham, worstsoorten als gekookte worst, smeerleverworst en theeworst	Bacon, boerenmetworst, cervelaat, chorizo, gezouten runderrookvlees, kant en klare vlees-vis-kip-en eiersalades, knakworst, ontbijtspek, ossenworst, rauwe ham, rookspek, rookworst, salami, snijworst, Turkse worst
<b>Kaas</b>	Boursin, brie, camembert, Emmentaler, geitenkaas, gruyère, hüttenkäse, Kees kaas, Maasdammer, Maaslander, mascarpone, 30+ Milner met minder zout, MonChou, mozzarella, Ricotta, schapenkaas, zuivelspread (zoals Philadelphia)	Bluefort, 40+ Edammer, feta, 48+ Goudse oude kaas, Gorgonzola, Heksenkaas, 30+ jong belegen Linera, korstloze kaas met uitzondering van de hiernaast genoemde soorten, 20+ en 40+ Leidse- of Friese nagelkaas, natriumarme kaas, Limburgse kaas, rookkaas, Roquefort, smeerkaas, Zwitserse strooikaas
<b>Ei</b>	Ei en eiergerechten zonder zout	Ei en eiergerechten met zout
<b>Zoet beleg</b>	Chocoladehagelslag (melk), chocoladepasta (melk), honing, jam, keukenstroop, muisjes, vruchtenhagel	Appel- en perenstroop, chocoladehagelslag (puur), chocoladepasta (puur)
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Melk en melkproducten</b>	Crème fraîche, Griekse yoghurt, hangop, (karne)melk (met fruitsmaak), koffiemelk, koffiemelkpoeder, koffieroom, kwark, pap, pudding, slagroom,	Meer dan ½ liter melk of melkproducten per dag, chocolademelk en -vla, gecondenseerde melk, kant-en-klare milkshake,

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
	sojamelk, sojavla, vla, yoghurt(drank), zelfgemaakte milkshake, zure room	Turkse yoghurt (zoals Ayran), vruchtenkwark, vruchtenyoghurt
<b>Hartig beleg</b>	Groente- en sandwichspread	Kant-en-klare salades, pindakaas
<b>Fruit</b>	Aardbeien, abrikozen, ananas, appel, appelmoes, blauwe bessen, bosbessen, bramen, citroen (sap), cranberry's, druiven, frambozen, grapefruit, kaki, kiwi, kruisbessen, mandarijn, mango, nectarine, passievrucht, peer, perzik, pruim, sinaasappel, (water)meloen, papaya, vruchtencompote, vruchten op siroop, zwarte bessen	Avocado, banaan, gedroogde abrikozen-appel-en pruimen, kersen, Krenten/ rozijnen, pruimen, rabarbermoes, rode bessen, suikermeloen (Galia, honingmeloen), Tutti frutti, vijgen
<b>Soep</b>	Natriumarme bouillonblokjes, natriumarme soeparoma, natriumarme soep in pakjes of blik, zonder zout bereide bouillon	Blik- en diepvriessoep, cup-a-soup, bouillonblokjes, bouillonpoeder, bouillontabletten, gewoon soeparoma, gewone soep in pak, met zout bereide bouillon, natriumarme bouillonpoeder van Hela en Maggi, Opkikker
<b>Vlees</b>	Alle soorten vers en diepvriesvlees zonder zout bereid en ongepaneerd/ongemarineerd, natriumarm vlees en natriumarme vleesgerechten in blik of glas	Braadworst, döner, gekruid gehakt, gemarineerd of gepaneerd vlees, glas of diepvries (zoals hachee en goulash), hamburgers, kant-en-klaar gekochte snacks (onder andere kroket/frikandel), kant-en-klaar satéstokje, met zout bereid vers en diepvriesvlees, met zout toeberaid vlees (zoals blinde vink of slavink), rollade, rolpens, rookworst, saucijsjes, shoarma- en gyrosvlees, varkensnier, verse worst, vlees (in blik)
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Vis: 2 maal per week</b>	Niet gepaneerde diepvriesvis, ongezouten vis in blik of glas	Alle gemarineerde vis (zoals zure haring en

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
	met vermelding van 'natriumarm', verse rivier- en zeevis, zonder zout bereid, 'zoutarm' of 'ongezouten'	rolmops), alle gestoomde of gerookte vis (zoals bokking, makreel, paling, zalm), alle schaal- en schelpdieren (onder andere garnalen, gamba, krab, kreeft, mosselen, oesters en slakken), gezouten, gepaneerde diepvriesvis (zoals vissticks), kant-en-klaar gekochte gebakken vis, kant en klare vissalades, met zout bereide rivier- en zeevis, visconserven
<b>Gevogelte/wild</b>	Alle soorten wild zonder zout bereid, alle zonder zout bereid en ongepaneerde/ongemarineerde kip, haan of kalkoen zonder zout bereid, ongezouten kip- en kalkoenrollade	Gezouten kip- en kalkoenrollade, haan of kalkoen, met zout bereid wild, met zout bereide of gemarineerde kip, stukjes kip in glas, wildgerechten in blik
<b>Vleesvervangers</b>	Tahoe, tempeh	Falafel, Quorn, Valess
<b>Vetten: boter, margarine en halvarine</b>	Alle soorten olie, ongezouten bak- en braadvet, ongezouten frituurvetten, ongezouten (dieet)halvarine, ongezouten (dieet)margarine, ongezouten roomboter, ongezouten vetten	Gezouten bak- en braadvet, gezouten frituurvet, gezouten (dieet)halvarine, gezouten (dieet)margarine, gezouten roomboter
<b>Jus en saus</b>	Zonder zout bereide jus en saus op basis van boter en water	Alle kant en klare sauzen, juskorrels, -blokjes, -poeder, -cupjes en vloeibare jus, met zout bereide jus en saus
<b>Kruiden, specerijen en smaakmakers</b>	Azijn, citroensap, curryketchup, gemengde kruiden(mix) zonder zout, kokos, kruidenbultje, natriumarm aroma (vloeibaar en poeder), -mosterd, -worchestersaus, -tomatenketchup, -tomatenpuree (Del Monte), -mayonaise en -slasaus, oranjessnippers, gember, maan- en sesamzaad, smaak- en kleuressences, suiker, vanillesuiker, verse en gedroogde kruiden en specerijen, zoetstof	Aroma, bakpoeder, cacao, geconcentreerd kruidenmengsel (boemboe) voor bijvoorbeeld bami/nasi, chilisaus, gemengde kruiden met zout, gewone mosterd, gewone sla- en fritessaas, gistextract, himalayazout, Herbamare natriumarm, ketjap, knoflookzout, kruidenmix met zout, mayonaise, natriumarme Aromat, pesto, piccalilly,

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
		sausmix, sambal, selderijzout, slamix, tabascosaus, tomaten (gezeefd pak of blik), tomatenketchup, tomatenpuree (overige merken), uienzoout, vetsin, worcestersaus, (zee)zout, zuiveringszout
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Groente</b>	<p>Andijvie, asperges, aubergine, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, broccoli, champignons, Chinese kool, courgette, doperwten, groene kool, komkommer, koolraap, koolrabi, kousenband, paprika, peultjes, prei, pompoen, radijs, rode kool, savooie kool, snijbonen, sperziebonen, spitskool, tuinbonen, taugé, ui, venkel, witlof, witte kool, wortelen</p> <p>Natriumarme groente in blik of glas, met de vermelding 'natriumarm', 'zoutarm', 'ongezouten' of 'zonder toevoeging van keukenzout' (zoals natriumarme zuurkool, -augurken), zonder zout bereid</p>	<p>Bamboespruiten, bieten, kant-en-klare groentesalades, kappertjes, met zout bereid (zoals groente in blik of glas, diepvriesgroente à la crème, rode kool, postelein, raapstelen, schorseneren, spinazie, spuitjes, zuurkool, zure of zoetzure uitjes, augurken en andere groenten), verse en zongedroogde tomaten</p>
<b>Aardappelen, rijst en pasta</b>	Bami, bulgur, couscous, mie, mihoen, notenpasta, (volkoren)pasta, quinoa (zilvervlies)rijst	Aardappelen (uit blik/met schil), aardappelschijfjes uit de diepvries, aardappelkroketten, aardappelpuree (uit pakje), kant-en-klare aardappelgerecht, kant-en-klare frites, voorgekruide aardappelen, -partjes of schijfjes/krieltjes, rösti
	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
<b>Peulvruchten</b>		Bruine/witte bonen, kapucijners, kikkererwten, kidneybonen, linzen, sojabonen
<b>Maaltijden</b>	Natriumarme maaltijden van de maaltijdservice	Afhaalmaaltijden van de Chinees, toko, pizzeria, snackbar, fastfood zoals

	<b>Toegestaan</b>	<b>Niet toegestaan</b>
		Mc Donalds/KFC, gewone maaltijden in blik of diepvries, hartige taart, kant-en-klarmaaltijden, versmaaltijden van slager en/of groenteboer, wereldgerechten
<b>Dranken</b>	Dubbelfriss (light), frisdrank (light/zero), ijsthee, limonadesiroop, mineraalwater: bronwater van AH, Chaudfontaine, Evian, Spa, Perrier, Vittel, thee, water	Chocoladedranken, Dubbeldrank, Energydrink (onder andere Red Bull/light), zonder zout bereide groentesap, alle soorten koffie, mineraalwater (zoals Apollinaris, Vichy Célestins, Schweppes soda), smoothie (van fruit/groente), sportdranken (zoals Aquarius), (natriumarm) tomatensap, vruchtendrank en -sap
<b>Alcoholische dranken</b>	Advocaat, cognac, (bessen)jenever, kruidenbitter, Radler, rum, sherry, whisky	Alle soorten wijn, kersen- en rosébier, port
<b>Diversen</b>	Amadelspijs, appeltaart, baklava, banketstaaf, biscuit (volkoren), boterkoek, bonbon, brownie naturel, chips natriumarm (Nosalt, Tyrrells), chocolade, eierkoek, speculaas, gewone biscuits, Japanse mix, kauwgom (suikervrij), kastanje, Mars, pepermint, roomijs, snoepje, spekjes, spekkoeke, stroopwafel, studentenhaver, zoete popcorn, (vruchten)taart, waterijs, zuurtjes (suikervrij)	Appelflap, bakpoeder, borrelnootjes, borrelsnacks, brownie met chocolade, cacaopoeder, cake, chips, chocoladereep, alle soorten drop, gevulde koek, gezouten/ongezouten noten en pinda's, keelpastilles (Wybert, Potter's), kroepoek, kwarktaart, loempia, M&M's, Monchoutaart, mueslireep, olijven, Snack-a-Jack, Sultana, saucijzen- en worstebrood, slagroomtaart, Snickers, Twix, Tuc, zoethout(thee), zoutjes, zoute popcorn, zoute stengels, zuiveringszout

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

### **Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet**

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

## VieCuri Medisch Centrum

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)