

Tips om minder zout te eten

Minder zout eten is heel belangrijk voor iedereen met nierschade. Deze tips maken dat makkelijker. Minder zout eten kan de verergering van de nierschade vertragen, maar het kan lastig zijn om zout te minderen. Veel van het zout dat u binnenkrijgt, zit al in de producten als u ze koopt. En misschien moet u erg wennen aan de smaak van minder zout eten.

Deze tips helpen u om minder zout te eten:

- Geef uzelf tijd om te wennen.
- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen.
- Voeg zelf geen zout toe.
- Gebruik kruiden, specerijen en smaakmakers zoals ui en knoflook.
- Eet minder zoute broodmaaltijden.
- Laat (soms) iemand anders koken.
- Vermijd drop, zoethoutthee, minty maroc-thee en sterrenmix-thee.

Geef uzelf tijd om te wennen

Bedenk dat het tijd kost om te wennen aan een maaltijd zonder zout. U moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt alleen door consequent geen zout of zoute smaakmakers te gebruiken. In het begin smaakt minder zout eten vooral flauw, maar na een tijdje gaat u steeds beter proeven en zult u veel zout juist vies vinden.

Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen

Bewerkte voedingsmiddelen zijn producten die de fabrikant heeft bewerkt met zout of andere smaakmakers. Deze producten bevatten (veel) zout. Denk aan kant-en-klare sauzen en soepen, en kant-en-klaarmaaltijden, maar ook aan bewerkt vlees, zoals hamburgers, rollade, gekruid gehakt en worst. En aan bewerkte vis, zoals gemarineerde verse vis, gepaneerde (diepvries)vis, gestoomde en gerookte vis en visconserven en vis in het zuur. Kies daarom voor onbewerkte voedingsmiddelen: onbewerkt vlees, onbewerkte kip, onbewerkte vis en verse groente of diepvriesgroente. Breng zo nodig op smaak met kruiden en specerijen.

- Vraag een slager om bewerkt vlees zonder zout klaar te maken. Zoals een natriumarme variant van bewerkt vlees, zoals rollade.
- Kies voor groenteconserven zonder toegevoegd zout: kijk bij de reformzaak of het dieetshop van de supermarkt.
- Kook extra porties en bewaar deze in de vriezer, als alternatief voor een zoute kant-en-klaarmaaltijd.
- Vergelijk etiketten. Vergelijk verschillende merken en varianten van een voedingsmiddel. De verschillen in de hoeveelheid zout zijn groot. Als u steeds kiest voor het merk of de variant met het minste zout, daalt uw zoutinname.

Voeg zelf geen zout toe

Voeg zelf geen zout meer toe bij het koken. Zet de zoutpot ver weg, zodat u hem niet automatische pakt. Gebruik ook geen zoutproducten met andere namen, zoals:

- Selderijzout, knoflookzout, uienzout, Himalayazout of Keltisch zeezout. Deze bevatten net zo veel zout als gewoon keukenzout.

- Dieetzout, halvazout en mineraalzout bevatten veel minder natrium dan keukenzout. In plaats daarvan zit er wel kalium in. Als u een kaliumbeperking heeft, zijn deze producten geen geschikt alternatief voor zout.
- Mononatriumglutamaat (E621). Dit is een smaakversterker die natrium bevat. Ook bekend als Chinees zout of Ve-tsin.

Gebruik kruiden

Gebruik verse of gedroogde tuinkruiden en specerijen om smaak aan uw eten te geven. Met hulp van de Kruidenwijzer maakt u zelf een kruidenmix of boemboue (kruidenpasta). Vermijd kant-en-klare kruidenmixen, kant-en-klare boemboues en kruidenmengsels zoals gehaktkruiden. De meeste bestaan voor een groot deel uit zout! Traditionele kruidenmixen, zoals vlees-, gehakt- en viskruiden bevatten zout. Maar er zijn ook varianten zonder zout te koop: die vindt u vaak in het dieetvak van de supermarkt. Er zijn veel gemengde kruiden te koop zonder toegevoegd zout. Die staan gewoon in het kruidenvak. Kijk op het etiket of er zout in zit.

Eet minder zoute broodmaaltijden

Elk sneetje brood bevat 0,35 gram zout. Uw zoutinname daalt als u kiest voor brood zonder zout. Brood zonder zout moet u bestellen bij de bakker, of zelf bakken. U eet ook minder zout als u kiest voor beleg waar minder zout in zit. Onderstaand beleg bevat minder zout dan 1 plak gewone 48+ Goudse kaas of 1 portie normaal gezouten vleeswaren:

- Kaas met minder zout (25% of 33% minder zout)
- Emmentaler of Gruyère
- MonChou, hüttenkäse
- Mozzarella
- Zwitserse strooikaas
- Licht gezouten vleeswaren: rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet
- Pindakaas
- Zuivelspread
- Sandwichspread, groentespread
- Fruit: aardbei, schijfjes appel/peer, plakjes banaan
- Rauwkost: radijs, tuinkers, plakjes komkommer
- Zoet beleg, zoals jam

Laat (soms) iemand anders koken

Wilt of kunt u niet zelf koken zonder zout? Dan zijn er verschillende andere goede mogelijkheden. Kies niet voor kant-en-klare maaltijden van de supermarkt, de slager of de groenteboer. Deze bevatten veel zout. Hieronder enkele goede alternatieven.

Open tafel

Veel verpleeghuizen bieden aan buurtbewoners de mogelijkheid om tegen betaling de warme maaltijd mee te eten. Dieetmaaltijden zijn mogelijk. U moet wel in staat zijn om zelf naar het verpleeghuis te komen.

Tafeltje-dek-je

Tafeltje-dek-je is een service voor ouderen en langdurig zieken. U krijgt complete hoofdmaaltijden thuisbezorgd. Dat kan een warme maaltijd zijn of een gekoelde maaltijd

die u moet opwarmen. Dieetmaaltijden zijn mogelijk. Vraag naar tafeltje-dek-je bij de thuiszorginstelling in uw gemeente.

Diepvriesmaaltijden thuis

Er zijn organisaties die op bestelling diepvriesmaaltijden thuis bezorgen. Dieetmaaltijden zijn ook mogelijk. Vraag naar de mogelijkheden in uw regio bij uw diëtiste of uw maatschappelijk werker. Of ga online op zoek naar een service die bij u past, bijvoorbeeld via onderstaande websites:

- [Uitgekookt.nl](https://uitgekookt.nl)
- [Vansmaak.nl](https://vansmaak.nl)
- [Apetito.nl](https://apetito.nl)
- [Kantenklaarmaaltijden.nl](https://kantenklaarmaaltijden.nl)
- [Maaltijdservice.nl](https://maaltijdservice.nl)

Uit eten in een restaurant

In veel restaurants is het mogelijk om zoutarme gerechten te bestellen. Bel vooraf met het restaurant en vraag naar de mogelijkheden. Kunt u niet vooraf informeren? Vraag dan bij uw bestelling om het zout weg te laten uit gerechten, die de kok nog moet bereiden. Dat kan bijvoorbeeld bij gerechten van de grill. De basis voor sausjes (met zout) maakt de kok vaak al van tevoren. Vraag daarom om de saus weg te laten of los in een kommetje te serveren. Dan kunt u de portie aanpassen.

Vermijd drop en thee met zoethout

Eet liever geen drop als u nierschade heeft. In drop zit namelijk veel zout en glycyrrhizine. Deze stof komt uit zouthout en kan de bloeddruk verhogen. Glycyrrhizine is een grondstof voor alle dropsoorten. Het zit in zoete en zoute drop en ook in laurierdrop en Engelse drop. Ook zoethout-thee, minty maroc-thee en sterrenmix-thee bevatten glycyrrhizine. Glycyrrhizinezuur zit ook in andere producten. Denk aan sommige hoestdranken en keelpastilles, in veel Belgische bieren en in tabak.

Bron: nieren.nl

www.mcl.nl

Afdeling diëtetiek