

ZOUTWIJZER

INHOUD

01	Zoutnormalisatie	4
02	Eten met minder zout	6

01 ZOUTNORMALISATIE

Waarom zout beperken?

Een hoge bloeddruk heeft een negatief effect op ons hart, onze bloedvaten en nieren. Een van de belangrijkste oorzaken is het gebruik van een (te) zoutrijke voeding. Daarnaast kan een hoge zoutinname ook leiden tot vochtophoping en een verhoogd dorstgevoel. We gebruiken in België gemiddeld 9 à 15 g zout per dag, terwijl de aanbevelingen maximaal 5 à 6 g per dag bedragen.

Fabrikanten in de voedingsmiddelenindustrie zijn verplicht het zoutgehalte op het etiket te vermelden. De termen zout en natrium worden soms allebei gebruikt. Onder zout verstaan we onder meer keukenzout (natriumchloride), zeezout, zout verrijkt met jodium, Himalayazout ...

1 g zout (1000 mg) = 400 mg Natrium (Na⁺)

Door bewust voor (andere) voedingsmiddelen te kiezen, kunnen we onze zoutinname doen dalen en zo ook ons risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, nierziekten enzovoort.

Medicatie en zoutgebruik

Mogelijk neem je een of meerdere pillen om je bloeddruk beter onder controle te krijgen of gebruik je vochtafdrijvende medicatie. Ook dan is het belangrijk om je zoutinname te beperken. Het een kan immers niet zonder het ander. Minder zout verbetert de werking van je medicatie en zorgt er mogelijk voor dat je minder medicatie nodig hebt.

Te weinig zout?

Natrium zit van nature in vrijwel alle voedingsmiddelen. Zo bevatten o.a. aardappelen en groenten zonder toevoeging van zout toch een geringe hoeveelheid natrium. Doorgaans is dat voldoende om ons te voorzien in onze dagelijkse behoefte. Een tekort treedt dan ook zelden op.

Andere maatregelen

Naast het vermijden van zoutrijke voedingsmiddelen of toevoegingen, is het belangrijk om voldoende te bewegen en een gezond gewicht na te streven of te behouden. Rook niet en vermijd stress.

Die maatregelen zijn net zo belangrijk als het beperken van de zoutinname. Ze helpen mee om het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, hoge bloeddruk en nierziekten te voorkomen of het risico op verdere achteruitgang van je gezondheid te beperken.

TIP Op www.gezondleven.be vind je meer informatie.

Goed om weten voor je aan de slag gaat

Onze smaakpapillen zijn gewend geraakt aan onze jarenlange voedingsgewoonten. Als je van een zoutrijk dieet overschakelt naar een voedingspatroon met weinig zout(toevoegingen), zullen je smaakpapillen de eerste keer mogelijk fel reageren. Je krijgt de indruk dat je maaltijd flets smaakt. Ons lichaam heeft de tijd nodig te wennen aan minder zout.

Het voordeel? **Hoe minder zout je gebruikt en hoe langer je dat doet, hoe meer smaken je leert kennen.** Het is een proces van enkele weken. Hou dat in je achterhoofd als je aan je zoektocht naar nieuwe voedingsgewoonten begint en geef niet onmiddellijk op.

Veel succes!

02 ETEN MET MINDER ZOUT

Praktische tips

Voeg geen zout, zeezout of kruidenzout toe tijdens het bereiden van de maaltijd of aan tafel:

- ▲ Geef smaak met andere (verse of gedroogde) kruiden en specerijen zoals peper, nootmuskaat, kerrie, peterselie, bieslook, basilicum, ui, knoflook, citroen ... Een kruidenwijzer kan je daarbij helpen.
- ▲ Geef de voorkeur aan bereidingswijzen waarbij de smaak goed bewaard blijft, zoals in papillot, roosteren, grillen, braden, stomen.
- ▲ Zelfgemaakte marinades (met ingrediënten arm aan zout), kunnen een goede smaak geven aan bereidingen.
- ▲ Zeezout, kruidenzout en jodiumverrijkt zout bevatten evenveel natrium als gewoon keukenzout.
- ▲ Zet geen zout op tafel.
- ▲ Bak je zelf brood? Voeg dan minder zout toe.



Beperk het gebruik van voedingsmiddelen die veel zout bevatten, van nature of industrieel toegevoegd. Volgende voedingsmiddelen zijn doorgaans zoutrijk:

- ▲ Kant-en-klare producten (zowel vers als diepvries) zoals pizza, lasagne, bereide soep, fishsticks en prei in roomsaus.
- ▲ Bereid vlees zoals worst, gehakt, gyros en pitta.
- ▲ Gepaneerde voedingsmiddelen zoals vissticks, schnitzels en cordon bleu.
- ▲ Sommige bereide vleesvervangers zoals (groente)burgers, falafel en kaasburger.
- ▲ Gerookte en gezouten vis- en vleeswaren zoals gerookte zalm, gepekeld haring, rookvlees en salami.
- ▲ Zoutrijke kazen zoals Hervé, fetakaas, schimmelkaas en Brusselse kaas.
- ▲ Opgelegde producten, vb. augurken en zilveruitjes
- ▲ Instantproducten, vb. soep, saus, kant-en-klare vlees- en visextracten, tapenade.
- ▲ Bouillonblokjes en bouillonpoeder. Een blokje bevat gemiddeld 4,5 g zout.
- ▲ Mosterd, ketchup, pickles, sojasaus, worcestersaus, sambal.
- ▲ Conserven van soep, groenten, vis ... (met uitzondering van blikfruit).
- ▲ Kruidenmengsels zoals spaghetti-, kippen-, vis- en barbecuekruiden.
- ▲ Zoute snacks zoals chips, aperitiefkoekjes (partysticks) en gezouten nootjes.
- ▲ Smeer- en bereidingsvetten in gezouten vorm.
- ▲ Kant-en-klare groentesappen.
- ▲ Zoutrijk water zoals Vichy, Appollinaris classic, St. Alban, River bruisend, Everyday mineraalwater bruisend, Saint Martain licht bruisend.
- ▲ Er bestaan vervangzouten: een deel van het natrium is vervangen door kalium en magnesium bv. Losalt. Overleg met je arts of diëtist of je vervangzouten kan gebruiken. Dat is immers afhankelijk van je medische achtergrond. Doorgaans raden we het gebruik ervan af.

Probeer steeds voor verse, onbewerkte voedingsmiddelen te kiezen en voeg zelf geen zout toe.

Wat kan je dan wel doen?

- ▲ Gebruik niet-bereide diepgevroren voedingsmiddelen (groenten, vlees, vis) i.p.v. de bereide varianten. Ze bevatten geen toegevoegd zout.
- ▲ Heb je een goede slager? Vraag niet-gekruid gehakt om zelf hamburgers te maken.
- ▲ Maak je vaak gebruik van kruidenmengsels? Maak die liever zelf, zonder toevoeging van zout.
- ▲ Sommige grootwarenhuizen bieden zelfs kruidenmengsels aan zonder toegevoegd zout. Kijk goed na of er geen zout vermeld staat op het etiket.

- ▲ Gebruik eventueel de variant verlaagd in zoutgehalte en zonder vervangzouten.
- ▲ Let wel: Ook dan kan het zoutgehalte nog hoog zijn. Gebruik dergelijke smaakmakers dan ook met mate!
- ▲ Enkele voorbeelden van zoutarme smaakmakers:
 - Azijssoorten zoals balsamicoazijn, frambozenazijn, dragonazijn ...
 - Citroen, knoflook, pijpajuin, ajuin of sjalot ...
 - Oliesoorten zoals sesamololie, extra vierge olijfolie, notenolie ...
 - Verse en gedroogde kruiden en specerijen zoals kerrie, komijn, nootmuskaat, peper, bieslook, dragon, Provençaalse kruiden ... Experimenteer!
 - Ongezouten noten, zaden en pitten
 - Inactieve gistvlokken
 - ...



- ▲ Bereid je bouillon zelf met vlees, vis of groenten als basis voor soepen en sauzen. Wil je toch bouillonblokjes gebruiken? Gebruik dan maximaal 1 blokje per 2 l soep of kies voor zoutarme bouillonblokjes zonder kaliumzouten (vb. van Damhert).
- ▲ Een aperitiefhapje of snacks en toch zoutarm? Het kan. Denk aan pelpinda's, studentenhaver, knapperige groentjes met een dipsaus van zelfbereide humus, knoflooksaus of mayonaise met minder zout.
- ▲ Kaasliehebber? Geef bij kazen de voorkeur aan het type verse witte kazen, zoals cottage cheese, ricotta en verse geitenkaas. Voeg eventueel aardbeien, komkommer, pijpajuintjes, verse of gedroogde kruiden toe om smaakvariatie te creëren.
- ▲ Wil je liever een sneetje kaas? Kies dan voor een (magere) kaas met minder dan 1,5 g zout per 100 g zoals mozzarella, emmentaler, Nazareth, Passendale, Sint-Maarten (light) ...
- ▲ Gebruik bij voorkeur water met maximaal 50 mg natrium per liter.

Check het etiket

Als er zout is toegevoegd aan een voedingsmiddel, dan moet dat ook in de ingrediëntenlijst vermeld staan. Zout kan er ook onder verborgen vorm weergegeven worden. Denk bijvoorbeeld aan zeezout, gejodeerd zout, natriumchloride of NaCl.

Natriumnitraat, -glutamaat, -ascorbaat of -bicarbonaat zijn enkele voorbeelden van additieven. Ook zij brengen natrium aan. Uit onderzoek blijkt echter dat vooral het natrium dat wordt ingenomen onder de vorm van natriumchloride, schadelijk kan zijn voor onze gezondheid.

Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.

De lengte van de ingrediëntenlijst kan een aanwijzing zijn voor de bewerkingsgraad van het product. Een lange ingrediëntenlijst wijst vaak op een (sterk) bewerkt product. Een minimaal bewerkt voedingsmiddel heeft meestal een korte ingrediëntenlijst.

Vergelijk etiketten!

Op het etiket van voedingsmiddelen staat hoeveel zout erin zit. Vergelijk in de winkel producten van verschillende merken of varianten van hetzelfde merk. Zo zit er in tomaten uit blik minder zout dan in tomatensaus met basilicum. En verschilt de hoeveelheid zout in instantaardappelpuree per merk. Hou er wel rekening mee dat je portie met portie vergelijkt, en 'per 100 g' met 'per 100 g'.

Je eet al snel minder zout als je van voedingsmiddelen het merk of de variant kiest met de minste hoeveelheid zout.

Voedingswaarde		per 100g
Energie		
Vetten		
Waarvan verzadigde vetzuren		
Koolhydraten		
Waarvan suikers		
Vezels		
Eiwitten		
Zout		2,7 g



Voedingswaarde		per 100g
Energie		
Vetten		
Waarvan verzadigde vetzuren		
Koolhydraten		
Waarvan suikers		
Vezels		
Eiwitten		
Zout		1,3 g



Aanbevelingen aan de hand van richtwaarden

Je vraagt je af of een bepaald voedingsmiddel veel of weinig zout bevat. Onderstaande criteria kunnen jou daarbij helpen. Per voedingsmiddelen­groep vind je de aanbevolen hoeveelheid zout per 100 g product.

Criteria: zoutgehalte	
Broodsoorten	max. 1.3 g zout/100 g
Ontbijtgranen	max. 1.3 g zout/100 g
Vetstof	max. 0.2 g zout/100 g
Groenten uit blik	max. 0,1 g zout/100 g
Vleesbeleg	max. 2.0 g zout/100 g
Bereide salades	max. 1.5 g zout/100 g
Kaasbeleg	max. 1.5 g zout/100 g
Visbeleg/-salades	max. 1.5 g zout/100 g
Visconserven	max. 0.6 g zout/100 g
Sauzen	max. 0.6 g zout/100 g
Koek	max. 0.5 g zout/100 g
Hartige snacks	max. 0.5 g zout/100 g
Water	max. 50 mg Na+ per liter

Zoutarm brood

Bij gebruik tot 6 à 7 sneden brood per dag, is het in principe niet nodig om zoutarm brood te eten. Al mag dat natuurlijk altijd. Het is onder meer afhankelijk van het broodbeleg en van de hoeveelheid brood en beleg die je dagelijks eet.

Gebruik je meer dan 7 à 8 sneden brood per dag? Dan loopt de hoeveelheid zout dat door brood aangeleverd wordt, wel op. Je kunt dan overwegen om toch te kiezen voor zoutarm brood. Dat geeft je iets meer marge bij de keuze van beleg.

- ▲ Bak je zelf brood? Voeg dan minder zout toe bij de bereiding.
- ▲ Sommige warenhuizen en bakkers verkopen brood met minder zout.
- ▲ Beleg steeds dun! Het heeft geen zin om te kiezen voor de zoutarme varianten als je dubbel zoveel beleg gebruikt.

Heb je graag bijkomende informatie over het klaarmaken en bereiden van gezonde maaltijden met minder zout? Wil je experimenteren met kruiden en specerijen? Vraag gerust bijkomende informatie aan je diëtist(e).

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be