



Licht natrium beperkte voeding

De arts heeft uw kind een licht natriumbeperkt dieet voorgeschreven. De meeste voedingsmiddelen bevatten van nature zout. Vaak wordt daar nog wat zout aan toegevoegd. Als het hart en de nieren goed werken, dan heeft het lichaam geen moeite met dat extra beetje zout. Werken de nieren echter niet goed, dan kunnen ze het te veel aan zout niet verwerken. Het lichaam reageert hierop met een verhoogde bloeddruk. Een hoge bloeddruk is niet goed voor het hart en de vaten. De diëtist heeft enkele tips en adviezen voor u op een rijtje gezet.

De broodmaaltijd

Uw kind mag kaas en vleeswaren met mate gebruiken. Geef uw kind bij voorkeur kaas met 25 - 33% minder zout, bijvoorbeeld Maaslander kaas, deze bevat ongeveer 25% minder zout dan 'gewone' kaas. Op beleg als ei en tomaat mag uw kind geen zout gebruiken.

De warme maaltijd

Aan het warme eten van uw kind mag bij de bereiding geen zout worden toegevoegd.

Tussendoor

Als hartige tussendoortjes zijn rauwkostproducten lekker fris en gezond, bijvoorbeeld komkommerblokjes, bloemkoolroosjes en bleekselderij. Ook geschikt om te knabbelen zijn ongezouten nootjes of studentenhaver.

Drop

Veel of regelmatig drop eten kan de bloeddruk verhogen. Dit komt niet door het zout, maar door glycerine. Dit is de stof die drop zijn speciale smaak geeft.

Voedingsmiddelen waar veel zout in zit

- Smaakmakers zoals soeparoma, kruidenzout, gehaktkruiden, ketjap (zowel zoute als zoete ketjap), Worchestersaus, gemengde kip/vleeskruiden.
- Kant en klare sausen en soepen, bouillonblokjes en bouillonpoeder, juspoeder en jusblokjes.
- Mixen voor sausen en kruidenboter.
- Kant en klare vleesproducten; bijvoorbeeld rookworst, aangemaakt gehakt, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees.
- Vleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees, bacon, ontbijtspek, alle soorten droge worst (snijworst, cervelaat en salami).
- Zoutjes.
- Kaas.
- Mineraalzout en dieetzout bevatten minder natrium dan gewoon keukenzout. Ze bevatten echter meer kalium en magnesium en zijn daarom af te raden.
- Zeezout bevat net zoveel natrium als keukenzout en is daarom ook af te raden.

Pittig eten zonder zout

Eten zonder zout hoeft niet automatisch flauw eten te zijn. Er bestaan voldoende smaakmakers die het eten iets extra's kunnen geven.

- Specerijen zoals peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel, kaneel, kerrie, mosterdpoeder en gember maken het eten zo pittig dat u kunt koken zonder zout toe te voegen.
- Verse, gedroogde of diepgevroren tuinkruiden zoals selderij, peterselie, bieslook, bonenkruid of tijm versterken de smaak van de gerechten.

Tips voor koken zonder zout

- Kook aardappelen in weinig water zonder zout. Strooi vlak voor het opdienen wat kleingesneden selderij, peterselie of bieslook over de aardappels.
- Kook groente zo kort mogelijk, zo blijft de smaak behouden en heeft u geen zout nodig. Voeg na het koken een bijpassend kruid aan de groente toe, bijvoorbeeld:
 - bloemkool met peterselie of nootmuskaat.
 - koolsoorten met karwijzaad, kaneel of kerrie.
 - sperziebonen met bonenkruid of nootmuskaat.
 - spinazie met salie of lavas.
 - wortelen met bieslook, kervel of peterselie.
- Vlees, vis of kip krijgen een lekkere smaak door een gesnipperd uitje, een teentje knoflook of wat peper mee te laten stoven.

Informatie

Bij vragen neemt u dan contact op met de sectie diëtetiek en voedingswetenschappen. Van maandag t/m vrijdag van 9.15 tot 10.00 uur, telefoon: (020) 444 3410

