

# Patiëntenvoorlichting

## Broodmaaltijden met minder zout

### Bij een natriumbepert dieet

#### Minder zout bij een natriumbepert dieet

U heeft een natriumbepert dieet. U gebruikt daarom bij de warme maaltijd géén zout; bij de broodmaaltijden gebruikt u wel gewone gezouten producten. Nu kan het zijn dat u op een ander moment op de dag ook graag wat zout wilt gebruiken. Bij de warme maaltijd bijvoorbeeld. Dat kan door bij de broodmaaltijden te kiezen voor producten met minder zout. In deze folder vindt u hier meer uitleg over.

#### Zo spaart u 1,5 gram zout uit

Hieronder ziet u een voorbeeld van een broodmaaltijd met gewone producten. En een broodmaaltijd met producten met minder zout: in totaal 600 mg minder natrium, oftewel 1,5 gram zout. U kunt dit zout op een ander moment van de dag en/of bij de warme maaltijd gebruiken.

*Houd er rekening mee dat in de producten met weinig natrium soms meer kalium is toegevoegd. Bij een kaliumbepert dieet is zo'n product dus toch ongeschikt.*

<b>gewone producten</b>	<b>natrium in mg</b>
<i>in gewoon brood zit gemiddeld 180 mg natrium</i>	
3 sneden tarwebrood	540
3 x margarine, halvarine	30
1 x Goudse kaas 48+	190
1 x vleeswaren	190
1 x pindakaas	10
2 x kopje thee of koffie	10
<b>totaal</b>	<b>1035</b>

<b>minder zoute producten</b>	<b>natrium in mg</b>
3 sneden brood – minder zout	300
3 x margarine, halvarine – zonder zout	0
1 x kaas – minder zout	100
1 x vleeswaren – minder zout	20
1 x pindakaas natriumarm	0
2 x kopje thee of koffie	10
<b>totaal</b>	<b>430</b>

*In dit rekenvoorbeeld bespaart u 1,5 gram zout. Bij een keuze voor andere zoutarme producten,*

kan dit meer of minder zijn. De keuze is aan u uiteraard. Hieronder ziet u voorbeelden van nog meer zoutarme producten.

### Minder zoute producten voor broodmaaltijden

Hieronder vindt u nog meer voorbeelden van minder zoute producten voor broodmaaltijden.

brood en broodvervangers	natrium in mg (per snee of per stuk)
AH zoutarm brood 1)	15
donker meergranen, minder zout en meer vezels 2)*	80
Becel brood 1)*	100
beschuit	20
Blueband Goede Start brood *	110
Brinta brood	100
cracker	20
Gouden Ambacht diverse soorten vloerbroden 3)*	110
krentenbrood (bevat ruim kalium uit krenten)	110
knäckerbröd	50
Lo sel brood 4)	70
Sense brood 5)	100
Soma Slank in vezelrijk brood met verlaagd zoutgehalte 6)	120
licht roggebrood	120
zoutloos brood	10

\* *niet geschikt bij kaliumbeperkt dieet*

1) *alleen bij Albert Heijn*

2) *alleen bij Aldi*

3) *alleen bij Vomar*

4) *alleen bij Jumbo supermarkt*

5) *alleen bij DEEN supermarkt*

6) *bij Deka en Jumbo supermarkt*

Vraag van tevoren altijd even na of de supermarkt deze producten op voorraad heeft.

ontbijtgranen	natrium in mg (per eetlepel)
Brinta	10
havermout	0
muesli met suiker	10
muesli zonder suiker	0

<b>melk en melkproducten</b>	<b>natrium in mg (per glas of schaalpje van 150 ml)</b>
karnemelk	70
halfvolle melk	70
sojamelk, naturel	15
halfvolle yoghurt	80
halfvolle kwark, naturel	50
pap	65

<b>kaas</b> <i>In gewone jonge Goudse kaas zit gemiddeld 190 mg natrium</i>	<b>natrium in mg (per boterhambeleg: 20 mg)</b>
Boursin	120
Emmentaler	90
Gruyère	100
Hüttenkase / cottage cheese	65
Kees kaas **	100
Leerdammer / Maasdammer	110
jonge Maaslander	130
Milner, met vermelding 'met minder zout'	130
MonChou	50
mozarella	40
Natria kaas (naturel, kruiden, komijn) **	12
kaas spread light (Philadelphia)	60
Schermer Molens kaas	130

\* bevat kalium houdend dieetzout, het is daarom ongeschikt bij een kaliumbeperkt dieet

\*\* via kaasspeciaalzaken, grote supermarkten of [www.keesmakers.nl](http://www.keesmakers.nl)

Voorgesneden plakken kaas wegen meestal 30 gram. Dat is 10 gram meer dan een gemiddelde gewonde plak kaas voor een boterham. Dat betekent dat er per plak wel 1,5 keer meer natrium in zit dan hierboven staat.

<b>vleeswaren</b> <i>In vleeswaren zit per boterhambeleg gemiddeld 190 mg natrium</i>	<b>natrium in mg (per boterhambeleg: 15 mg)</b>
fricandeau	110
kalkoenfilet	110
kipfilet	110
rosbief	120

## Meer weten?

### Boeken

- 'Eten met plezier': via uw diëtist
- 'Eettabel': via het Voedingscentrum (bestelnummer 806)
- 'Alles over lekker eten met minder zout': via het Voedingscentrum (bestelnummer 067)

### Websites

- [www.bonstat.nl](http://www.bonstat.nl)
- [www.dieetbijhartfalen.nl](http://www.dieetbijhartfalen.nl)

## Uw vragen

U kunt met eventuele vragen altijd contact opnemen met de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis:

- locatie alkmaar: 072 – 548 3552, of mail naar [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)
- locatie Den Helder: 0223 – 69 6329, of mail naar [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)

*Bron hoeveelheden: Voedingscentrum*