

Natriumbeperkt dieet bij dialyse

Dieetadviezen

Uw arts heeft u geadviseerd de hoeveelheid natrium (zout) in de voeding te beperken. In deze folder vindt u informatie over het natriumbeperkt dieet bij dialyse.

Wat is natrium?

De woorden natrium en zout worden vaak door elkaar gebruikt. Natrium is een bestanddeel van zout. Aan veel voedingsmiddelen wordt zout en dus natrium toegevoegd, maar er zit ook van nature natrium in. Ongemerkt krijgt u er veel van binnen.

Waarom een natriumbeperkt dieet?

Een te ruime zoutinname bemoeilijkt het dialyseren omdat natrium vocht aantrekt en vasthoudt. Dit is op termijn ook slecht voor uw hart en bloedvaten. Een andere reden is dat zout dorst kan opwekken en dit de vochtbeperking onnodig zwaar maakt.

Om deze redenen krijgt u een natriumbeperkt dieet geadviseerd.

U mag per dag ongeveer 5 tot 6 gram zout gebruiken. Dat is 2000-2400 milligram natrium.

Hoe beperkt u de hoeveelheid natrium?

Warme maaltijd

De eenvoudigste methode is om de warme maaltijd zonder zout te bereiden. Dit houdt in dat u het beste onbereide verse producten (vlees, groente, aardappelen) zonder zout kunt gebruiken. Aan groenten in blik wordt namelijk vaak zout of zoutbevattende smaakmakers (zie natriumrijke producten) toegevoegd. Soms is het mogelijk om een onderdeel van de warme maaltijd licht te zouten. Bespreekt u dit met uw diëtist.

Broodmaaltijden

Voor de broodmaaltijden kunt u gewoon (gezouten) brood met gewoon beleg (hartig en zoet) gebruiken. Besmeer dit wel met een ongezouten botersoort.

Thee, koffie, (karne)melk, pap, vla, yoghurt, fruit en vruchtensap zijn goed te gebruiken in een natriumbeperkt dieet.

Brood bevat vrij veel zout. Bij een ruim broodgebruik (meer dan 5 sneden) krijgt u al snel veel zout binnen. Dan is het verstandig om zoutarm brood en kaas te nemen en ook vleeswaren met minder zout te nemen. Vraag uw diëtist gerust om advies.

Tips

Hieronder vindt u nog een aantal tips:

- groente uit de diepvries is ongezouten en dus goed te gebruiken. Diepvriesgroenten met sausje of extra bestanddelen bevatten vaak wel veel zout. Voorbeelden zijn spinazie à la crème of rode kool met appeltjes. Het is beter deze soorten niet te gebruiken

- als u *geen* kaliumbeperkt dieet heeft kunt u gebruik maken van natriumarme strooiaroma. Hierbij is het meeste natrium vervangen door kalium, wat een zoutige smaak geeft. Ongeschikt zijn Jozo Vitaal, Herbamare, kruidenzout, Losalt en zeezout, omdat er teveel natrium in zit
- met kruiden en specerijen kunt u de maaltijd zonder zout toch op smaak brengen. In de brochure '*Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken*' van de Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland, of op nieren.nl vindt u alle informatie hierover

Natriumarme producten

Van een beperkt aantal producten bestaat een natriumarme variant. Op het etiket staat vermeld dat ze geschikt zijn voor een natriumarm dieet. U vindt ze meestal in de dieethoek van de supermarkt. Er zijn kruiden en specerijenmengsels waarop staat 'zonder toegevoegd zout', deze kunt u ook gebruiken.

In een reformzaak of natuurvoedingswinkel kunt u producten zoals natriumarme zuurkool vinden.

natriumarme dieetproducten	natriumrijke producten
<p>Hieronder vindt u voorbeelden van natriumarme producten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sperziebonen, erwten, wortelen, bruine bonen in pot • pindakaas • bouillonpoeder • ontbijtkoek • sambal, ketjap • augurken <p><i>Op het etiket staat vermeld dat ze geschikt zijn voor een natriumarm dieet.</i></p>	<p>Onderstaande producten bevatten veel natrium, neem ze bij uitzondering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • soep, bouillon en hartige sauzen • smaakmakers als aroma (Maggi), ketjap, ketchup, currysaus, enzovoort • zure en zoute haring • gestoomde of gerookte vis (makreel, bokking) • rauwe ham, rookvlees en gedroogde worstsoorten • zoutjes • snacks als kroket, frikadel, bamibal, Vietnamese loempia, pizza, saucijzenbroodje, enzovoort

Uw vragen

Met vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek.

Dit kan telefonisch op werkdagen van 8:30 - 16:30 uur of via de mail:

- locatie Alkmaar, telefoon 072 - 548 3552, email: dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6329, email: dietetiek-denhelder@nwz.nl