



Natriumbeperkt, cholesterolbeperkt dieet

U heeft het advies gekregen om een natriumbeperkte en cholesterolbeperkte voeding te gebruiken. In deze brochure staan praktische adviezen en tips over dit dieet.

Deze brochure gaat over:

- Natrium en het volgen van een natriumbeperkt dieet. Natrium is een mineraal dat samen met kalium, een ander mineraal, het vochtevenwicht in het lichaam regelt.
- De invloed van voeding en levenswijze op het cholesterolgehalte in uw bloed.

Het eerste deel van deze brochure geeft u achtergrondinformatie over het natriumbeperkt cholesterolbeperkt dieetadvies: wat is 'natrium' en de functie van natrium in uw lichaam, wat is 'cholesterol' en welke invloed heeft voeding en uw levenswijze op het cholesterolgehalte in het bloed. Tot slot volgt een samenvatting van het dieetadvies. Het tweede deel van deze brochure geeft u praktische adviezen en tips zoals de productkeuze bij de hoofdmaaltijden en tussendoor. Deze brochure is bedoeld als naslagwerk, naast een persoonlijk dieetadvies van de diëtist.

Natrium

Wat is natrium?

Onze voeding is opgebouwd uit de volgende voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten (zetmeel en suikers), vitamines, mineralen en water. Natrium is een mineraal, evenals kalium. Samen regelen ze de vochthuishouding van het lichaam. Natrium komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor. Keukenzout (chemische naam natriumchloride) levert een grote hoeveelheid natrium. Eén gram keukenzout levert 400 mg natrium. Per dag heeft ons lichaam 500 mg nodig. We eten in Nederland gemiddeld 9 gram keukenzout (3600 mg natrium), dus ruim 7x zoveel als we nodig hebben.

Waarom een natriumbeperkte voeding?

Het beperken van de hoeveelheid natrium in de voeding kan de behandeling van de volgende ziektebeelden ondersteunen:

- gestoorde pompfunctie van het hart (hartfalen)
- verstoord vochtevenwicht van het lichaam (oedeem)
- hoge bloeddruk (hypertensie)
- soms bij stoornissen aan nieren en lever

Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten.



Het natriumbeperkt dieet

Bij een natriumbeperkt dieet wordt geadviseerd om niet meer dan 2500 mg natrium per dag te gebruiken. Het beperken van de hoeveelheid zout in de voeding betekent:

- geen zout (of in overleg met uw diëtist, zeer beperkt zout) toevoegen tijdens de bereiding;
- oppassen met producten waaraan zout is toegevoegd.

Het meeste zout in de voeding wordt geleverd door:

- het zout dat we zelf aan het eten toevoegen;
- brood, kaas en vleeswaren;
- kant en klare producten. Zout geeft smaak aan voedingsmiddelen en heeft een conserverende werking.
- voedingsmiddelen die gebruikt worden om het eten op smaak te maken: mosterd, mayonaise, tomatenketchup, kant en klare sausen, ketjap asin, ketjap manis en sambal.

Cholesterol en hart- en vaatziekten.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof. Het is een nuttige stof, die bijvoorbeeld nodig is bij de vorming van bepaalde hormonen, opbouw van de wanden van lichaamscellen en voor de spijsvertering. Een te hoog cholesterolgehalte van het bloed geeft echter meer kans op hart- en vaatproblemen. Cholesterol kan zich namelijk afzetten in de vaatwand van een bloedvat (= atheroslerose), waardoor het bloedvat wordt vernauwd. Hierdoor krijgen de achterliggende organen (bijvoorbeeld hart of hersenen) te weinig of géén bloed meer. Het gevolg hiervan kan bijvoorbeeld een hartinfarct of een herseninfarct zijn. Triglyceriden is de scheikundige term voor vet. Een verhoogd triglyceridengehalte in het bloed is ook een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Oorzaak van een hoog cholesterolgehalte

Een groot deel van het cholesterol in het lichaam wordt aangemaakt in de lever, een klein gedeelte wordt opgenomen uit het voedsel. Een hoog cholesterolgehalte kan veroorzaakt worden door:

- een erfelijke aanleg;
- een onderliggend ziektebeeld (bijvoorbeeld diabetes mellitus);
- verkeerde voeding. Met name de soort vet die u gebruikt is van invloed.

Naast aanleg en voeding spelen een te hoog lichaamsgewicht, onvoldoende beweging en roken een rol bij het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Goed en slecht cholesterol

Olie en vet kunnen niet oplossen in water. Dit geldt ook voor cholesterol en vet dat in het bloed zit. Cholesterol wordt daarom verpakt in eiwitdeeltjes, die wel in het bloed kunnen oplossen. Op die manier wordt het door het lichaam vervoerd. De twee belangrijkste deeltjes heten HDL en LDL.



LDL-deeltjes voeren het cholesterol naar de verschillende delen van het lichaam. Het LDL-cholesterol is het 'slechte' cholesterol omdat het zich onderweg makkelijk ophoopt in de binnenkant van de bloedvaten. Het HDL-cholesterol is het 'goede' cholesterol: HDL-deeltjes voeren het teveel aan cholesterol af naar de lever. De lever zorgt er onder andere voor dat dit cholesterol in de darmen komt en vervolgens wordt het via de ontlasting uitgescheiden.

Bepalen van het cholesterolgehalte

Het cholesterolgehalte wordt gemeten door een bloedonderzoek. Het cholesterolgehalte wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l). In tabel 1 staan de gewenste cholesterolwaarden aangegeven.

Tabel 1: de gewenste cholesterolwaarden

Totaal cholesterol	onder de 5 mmol
LDL	onder de 3 mmol
HDL	
• mannen	boven de 0,9 mmol
• vrouwen	boven de 1,1 mmol
Triglyceriden	onder de 2 mmol

Behandeling van een te hoog cholesterolgehalte

Om het cholesterolgehalte in uw bloed te verlagen kunt u proberen zo goed mogelijk dieet te houden. Vaak schrijft uw arts u, naast het dieet en gezonde leefregels, ook medicijnen voor die het cholesterolgehalte helpen te verlagen. Het dieet ondersteunt in dat geval de behandeling met medicijnen.

Effect voeding

Een goede voeding kan het cholesterolgehalte met 10 - 15% verlagen. Dit is echter een gemiddeld resultaat en verschilt van persoon tot persoon.

Dieetadvies

De volgende adviezen zijn van belang bij een natriumbepoort cholesterolbepoort dieet.

Voeg geen zout toe aan uw eten

U kunt eventueel met uw diëtist overleggen of er toch nog ruimte is voor een kleine hoeveelheid zout bij bijvoorbeeld het bereiden van de warme maaltijd.

Vermijd het gebruik van kant en klare producten

Op de verpakking van kant en klare producten staat vermeld welke ingrediënten zijn gebruikt, de zogenaamde ingrediëntendeclaratie. Deze vermelding is verplicht. U kunt dus lezen of er zout aan het product is toegevoegd. Zie figuur 1 voor een voorbeeld. Op de ingrediëntendeclaratie leest u dat champignonsoep toegevoegd zout bevat.



Figuur 1: ingrediëntendeclaratie van champignoncrèmesoep

Champignoncrèmesoep

Ingrediënten:

Water, champignons, plantaardige olie, tarwebloem, gemodificeerd zetmeel, magere melkpoeder, zout, gistextract, smaakversterker E621, champignonextract, stabilisator E450, plantaardig vet, specerijen, kleurstof E160

Vermijd smaakmakers die veel zout bevatten

In ketjap, zowel ketjap manis als ketjap asin, zit erg veel zout. Ook in de meeste sausen zoals slasaus, satésaus, barbecuesaus, tomatenketchup zit veel zout. Mosterd en gewone mayonaise bevatten iets minder zout, maar gebruik niet meer dan 1 eetlepel per dag. Er zijn natriumarmerde smaakmakers in de handel zoals natriumarmerde ketjap, natriumarmerde sambal, natriumarmerde mayonaise, natriumarmerde mosterd.

Vermijd snacks

Bijna alle snacks bevatten veel zout.

Wees matig met verzadigde vetten.

Vet in de voeding is een belangrijke energiebron. Sommige vetten bevatten de onmisbare vitamines A, D en E. Vet wordt 'zichtbaar' geleverd door boter, margarine, olie, het vet van vlees. Maar denk ook aan alle voedingsmiddelen met 'onzichtbare' vetten zoals melk, kaas, worst, paté, snacks, koek, chocolade, etc.. We onderscheiden twee soorten vetten: **verzadigde vetten** en **onverzadigde vetten**.

Elk soort vet heeft zijn eigen invloed op het cholesterolgehalte.

Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte.

Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte

De volgende levensmiddelen bevatten **verzadigde vetten**:

- vlees en vleeswaren
- melk en melkproducten
- kaas
- roomboter
- margarines in een wikkel
- koek, gebak en chocolade
- snacks

Onverzadigde vetten worden geleverd door:

- olie, bijvoorbeeld zonnebloem-, soja-, olijf- en arachideolie
- noten en pinda's (en dus pindakaas)
- (vette) vis
- margarines en bak- en braadvet uit een kuipje
- vloeibare margarines
- vloeibaar bak- en braadvet



Om het cholesterolgehalte van het bloed te verlagen moet u dus de hoeveelheid verzadigd vet in uw voeding beperken en deze verzadigde vetten eventueel vervangen door onverzadigde vetten.

Verzadigde en onverzadigde vetten en uw gewicht:

Verzadigde vetten en onverzadigde vetten leveren net zoveel calorieën. Met andere woorden: je wordt van beide vetten even dik. Als u op uw gewicht wilt letten, is het belangrijk het totale vetgehalte van uw voeding te verminderen.

Plantaardige vetten:

Plantaardig vet is niet altijd onverzadigd vet. Dus alleen uit de term 'plantaardig' op een voedingsmiddel kunt u niet opmaken of het geschikt is voor uw dieet. Cacaovet, kokosvet en palmpitvet zijn bijvoorbeeld plantaardige, **verzadigde** vetten. Plantaardige margarine die hard is en verpakt is in een wikkel of pakje, bevat ook veel verzadigd vet.

Vette vis:

De speciale vetzuren die in vis voorkomen lijken bescherming te bieden tegen hart- en vaatziekten. Probeer 1 à 2 keer per week vis te eten, waarvan 1 keer vette vis. Vette vissoorten, die ongezouten zijn: verse of diepvries zalm of heilbot, verse makreel, verse sardines, forel is een matig vette vissoort.

Beperk het cholesterol in uw voeding

Sommige dierlijke voedingsmiddelen bevatten van nature veel cholesterol. Dit 'voedingscholesterol' wordt door het lichaam opgenomen, maar heeft minder effect op het totale cholesterolgehalte dan de hoeveelheid verzadigd vet. Cholesterolrijke producten zijn:

- orgaanvlees, zoals lever, nier, kippenlevertjes
- leverworst, paté
- eidooier
- hom en kuit
- garnalen, inktvis
- paling

Gebruik niet meer dan 3 eieren per week en niet vaker dan één keer per twee weken garnalen, lever, niertjes of andere cholesterolrijke producten.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

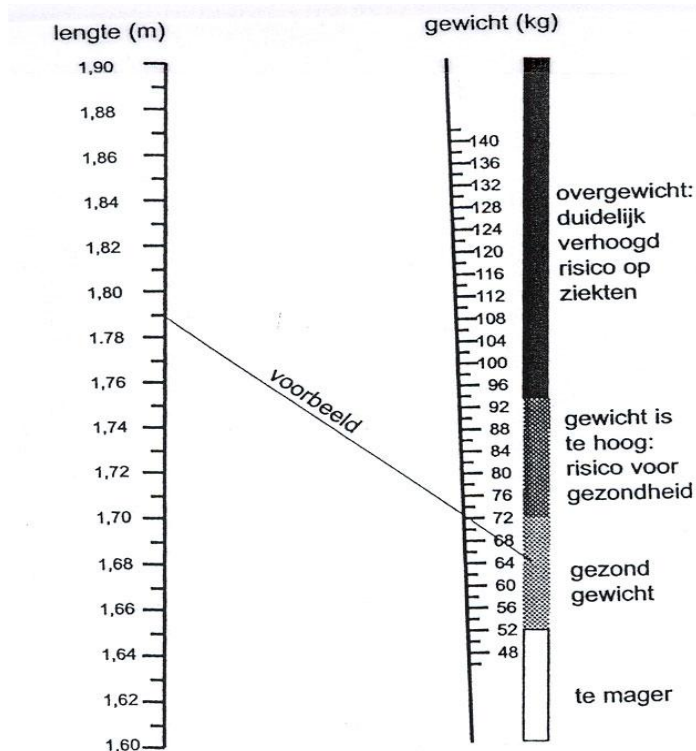
Overgewicht doet het cholesterolgehalte stijgen en vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Vooral als het teveel aan lichaamsvet rond de buik zit opgehoopt. U kunt op een simpele manier zelf bepalen of dit bij u het geval is. Meet de omtrek van het slankste deel van uw taille en kijk in tabel 2 wat voor u van toepassing is.



Tabel 2: tailleomvang en overgewicht

	Goed gewicht	Overgewicht	Ernstig overgewicht
Vrouwen	onder de 80 cm	80 - 88 cm	meer dan 88 cm
Mannen	onder de 94 cm	94-102 cm	meer dan 102 cm

In figuur 2 kunt u opzoeken of u een gezond gewicht heeft in verhouding tot uw lengte.



Figuur 2: gewicht in relatie tot de lichaamlengte

Werkwijze:

- Zoek uw lengte op de linkerlijn.
- Zoek uw lichaamsgewicht op de middelste lijn.
- Verbind beide punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
- Lees op de rechterlijn af hoe u uw lichaamsgewicht kunt beoordelen.

Overgewicht is bijna altijd het gevolg van te weinig bewegen en verkeerd eten: te veel en te vet.

Heeft u door het hartfalen juist moeite om voldoende te eten en een goed gewicht te handhaven? Dan adviseren we u, na overleg met uw arts of hartfalenverpleegkundige, een afspraak te maken met de afdeling diëtetiek voor een persoonlijk dieetadvies.



Eet gezond en gevarieerd met voldoende groente en fruit

Een volwassen mens heeft dagelijks gemiddeld de volgende hoeveelheid voedingsmiddelen nodig:

- 4 - 7 sneden brood, bij voorkeur bruin, volkoren of roggebrood
- 3 - 5 aardappelen
- 3 - 4 opscheplepels groente
- 2 porties fruit
- 2 - 3 glazen melk of melkproducten (mager of halfvol)
- 1 - 2 plakken magere kaas, eventueel met minder zout
- 100 gram mager vlees, vis of kip
- 1 - 2 plakjes magere vleeswaren, alleen licht gezouten
- ongezouten halvarine of margarine voor op het brood
- vloeibare margarine of bak- en braad zonder zout, olie
- 1½ liter vocht

Geen enkel product levert alle voedingsstoffen in voldoende mate, daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten.

Groente en fruit

Groente en fruit zijn onmisbaar in een gezonde voeding. Ze bevatten weinig calorieën, verschillende soorten vitamines en mineralen en voedingsvezel. Ze zijn ook rijk aan bioactieve stoffen. Dit zijn stoffen die ons lichaam beschermen tegen bijvoorbeeld hart- en vaatziekten. Het is dus belangrijk om elke dag minimaal 2 stuks fruit en 3 - 4 opscheplepels groente te gebruiken.

Zorg, indien mogelijk, voor voldoende lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid. Het verhoogt bijvoorbeeld het goede HDL-cholesterol, verlaagt de bloeddruk en helpt overgewicht voorkomen. Overleg bij hartfalen met uw fysiotherapeut wat uw mogelijkheden zijn om uw conditie te verbeteren of zoveel mogelijk in stand te houden.

Vitamine advies

De gezondheidsraad adviseert sommige groepen om vitamine D aan te vullen met een supplement. Vitamine D of cholecalciferol (vitamine D3) is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht (ultraviolette straling) wordt in de huid vitamine D gevormd. Deze hoeveelheid is niet altijd genoeg voor iedereen. Daarom is ook vitamine D uit eten nodig. Voor sommige groepen is er zelfs het advies dit aan te vullen met een supplement, zie onderstaand schema.

Wilt u een vitaminen-mineralenpreparaat gaan gebruiken? Overleg dan met uw diëtist. De diëtist kan u adviseren welk preparaat het meest geschikt voor u is.



Aanbevolen extra hoeveelheid vitamine D per dag

Vrouwen die: <ul style="list-style-type: none"> - ouder zijn dan 50 jaar - of onvoldoende buiten komen (< 15 min) - of een donkere huidskleur hebben - of zwanger zijn - of borstvoeding geven 	10 microgram per dag
Mannen die: <ul style="list-style-type: none"> - ouder zijn dan 70 jaar - of onvoldoende buiten komen (< 15 min) - of een donkere huidskleur hebben 	10 microgram per dag
Mensen ouder dan 50 en onvoldoende buiten komen (<15 min) of een donkere huidskleur hebben.	20 microgram per dag
Mensen met osteoporose	20 microgram per dag
Mensen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen	20 microgram per dag
Vrouwen die ouder zijn dan 50 jaar die een sluier dragen	20 microgram per dag

Bron: Gezondheidsraad 2009

Roken

Roken is één van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten. De combinatie van een hoog cholesterolgehalte in het bloed en roken vergroot dit risico nog eens aanzienlijk. Stoppen met roken is dus belangrijk en altijd de moeite waard.

Boodschappen doen: etiket lezen

Wat vertelt een etiket?

Het etiket geeft informatie over de samenstelling en voedingswaarde van een product. Zo kunt u zelf bepalen of het voedingsmiddel wel of niet in uw dieet past.

De ingrediënten

De fabrikant is verplicht op de verpakking te vermelden uit welke bestanddelen een product bestaat. De ingrediënten staan in volgorde van hoeveelheid. Het ingrediënt dat het meest is gebruikt, staat vooraan. Het ingrediënt dat het minst is gebruikt, leest u achteraan. Zie bijvoorbeeld figuur 3 het etiket van shoarmakruiden. U leest op het etiket dat shoarmakruiden zout bevatten.

Figuur 3: etiket van shoarmakruiden

Shoarmakruiden
 Ingrediënten:
 66% gemengde specerijen (o.a. koriander, komijn, paprika, kurkuma en kaneel), zout, ui- en knoflookpoeder.

De voedingswaarde

Op veel producten staat de voedingswaarde vermeld. Dat betekent dat op de verpakking onder andere de hoeveelheid calorieën, vetten, eiwitten en koolhydraten per 100 gram product of per portie vermeld staat. Soms wordt een uitsplitsing van vet gemaakt in verzadigde en onverzadigde vetten. Zo komt u te weten hoeveel (verzadigd) vet een



voedingsmiddel bevat en kunt u het vergelijken met een soortgelijk voedingsmiddel. Vergelijkt u de etiketten op de volgende badzijde maar eens:

Volle melk

VOLLE MELK	
BEWAARADVIES	
Gekoeld bewaren (max. 7° C). Na gebruik goed sluiten.	
SUPER PRODUCTINFORMATIE®	
per 100 ml volle melk	
270 kJ / 65 kcal	
eiwit	3,5 g
koolhydraten	4,5 g
waarvan suikers	4,5 g
vet	3,5 g
waarvan verzadigd vet	2,5 g
meervoudig onverzadigd vet	-
voedingsvezel	-
natrium	0,04 g
calcium	126 mg*
* = 16% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	

Halfvolle melk

Halfvolle melk gepasteuriseerd	
Inhoud 0,5 liter e	
Gekoeld bewaren (max. 7° C)	
Ten minste houdbaar tot: zie datum bovenzijde	
Voedingswaarde per 100 ml	
203 kJ (48 kcal)	
eiwit	3,6 g
koolhydraten	4,9 g
waarvan suikers	4,9 g
vet	1,5 g
waarvan verzadigd	1,0 g
voedingsvezel	0 g
natrium	0,04 g
calcium	120 mg*
*15% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	

Natrium komt van nature in alle voedingsmiddelen voor. Om de natriumgetallen op het etiket beter in te kunnen schatten, is het handig om te weten dat bij een natriumbepert dieet wordt geadviseerd om niet meer dan 2500 mg natrium per dag te gebruiken.

Praktische richtlijnen

In het volgende deel van de brochure wordt de voorgaande theorie 'vertaald' naar de praktijk. Soms vermeldt de brochure wat natriumgetallen als voorbeeld, soms wordt een kort overzicht gegeven van welke producten u 'beter wel' of 'beter niet' kunt gebruiken in verband met het soort vet.

Broodmaaltijd

Brood

De meeste broodsoorten en broodvervangers bevatten weinig vet. Brood bevat echter wel zout. In de gemiddelde Nederlandse voeding is brood zelfs de belangrijkste leverancier van natrium. Bij een natriumbepert dieet kunt u echter gewoon brood gebruiken, dat wil zeggen brood met zout. Creamcrackers bevatten iets meer verzadigde vetten: gebruik ze met mate. Croissants bevatten veel verzadigd vet: gebruik ze bij uitzondering. Saucijzen-, worst- en ham- en kaasbroodjes bevatten veel verzadigd vet en veel zout.

1 snee brood, wit, bruin of volkoren	190 mg natrium
--------------------------------------	----------------

Halvarine, margarine en boter

Kies halvarine of margarine met veel onverzadigd vet, dat wil zeggen de smeersels die zacht zijn en in een kuipje zitten. Op het etiket kunt u lezen of dit merk halvarine of margarine zout bevat. Kies bij voorkeur een soort waaraan geen zout is toegevoegd.



Aan te raden

- (dieet)halvarine en halvarineproducten met maximaal 10 gram verzadigd vet per 100 gram en bij voorkeur zonder toegevoegd zout
- (dieet)margarine of margarineproduct met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram en bij voorkeur zonder toegevoegd zout.

Af te raden

- halvarine met meer dan 10 gram verzadigd vet per 100 gram
- margarine met meer dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram
- halvarine of margarine met toegevoegd zout
- roomboter, halfvolle roomboter

Kaas en vleeswaren

Kaas en vleeswaren zijn belegsoorten die veel zout en veel verzadigde vetten bevatten. Zoet beleg, groente en fruit bevatten geen of amper zout en verzadigde vetten. Hieronder worden alle belegsoorten nader besproken:

Kaas

Kaas bevat veel verzadigd vet en veel zout. Gebruik niet meer dan 1- 2 plakken kaas per dag, dat is voldoende voor een gezonde voeding. Eet geen extra kaasblokjes tussendoor. Kies een magere kaassoort. Dit kun je zien aan het plusgetal: 20+ en 30+ kaas zijn magere kaassoorten. U kunt ook 20+ of 30+ smeerkaas kiezen of eventueel hüttenkäse. Er zijn ook kaassoorten in de handel die minder vet en minder zout bevatten.

Bijvoorbeeld:

1 plak 30+ kaas 140 mg natrium
 1 plak Leidse 20+ kaas 200 mg natrium
 1 plak geitenkaas 450 mg natrium
 hüttenkäse voor 1 snee brood 65 mg natrium

Vleeswaren

Ook vleeswaren bevatten zout en verzadigd vet. Kies bij voorkeur magere vleeswaren, die niet te sterk gezouten zijn. Gebruik, net als bij kaas, niet meer dan 1 – 2 porties per dag. Als u graag kaas of vleeswaren als broodbeleg gebruikt, kunt u overwegen om 1 portie beleg tussen twee sneden brood te doen. Magere vleeswaren die minder natrium bevatten zijn:

- 50 mg natrium of minder:
rosbief, ongelardeerde lever
- 50 – 150 mg natrium:
achterham, casselerrrib, corned beef, kipfilet, kiprollade, schouderham en varkensfricandeau.

Rookvlees en rauwe ham bevatten een grote hoeveelheid zout. Bacon, cervelaatworst, ontbijtspek en salami bevatten veel zout en veel verzadigd vet.



Sandwichspread en gistextract

Sandwichspread en gistextract (Marmite, Tartex) bevatten niet veel verzadigde vetten, wel ongeveer net zoveel natrium als de lichtgezouten soorten vleeswaren, namelijk 140 mg voor beide soorten beleg.

Ei

Een ei bevat van nature natrium (75 mg). Gebruik in verband met het cholesterolgehalte van de eidooier niet meer dan 3 eieren per week. Als u een ei of omelet bakt, gebruik dan vloeibaar vet voor de bereiding.

Zoet beleg en pindakaas

- Zoet beleg zoals jam, marmelade, basterdsuiker, suiker, anijshagel, fruithagel en appelstroop leveren geen verzadigde vetten en weinig tot geen zout.
- Gebruik chocoladehagel, chocoladepasta, chocoladevlokken en stroop en kokosbrood bij uitzondering.
- Pindakaas en notenpasta bevatten veel , maar overwegend onverzadigd vet en weinig natrium en zijn dus een goede keuze als belegsoort.

Groente en fruit

Groente en fruit leveren bijna geen natrium en ook geen verzadigd vet. Ze zijn dus goed als broodbeleg te gebruiken, bijvoorbeeld:

- aardbeien
- appel, eventueel gebakken met kaneel en suiker
- banaan
- tomaat
- gebakken tomaat met b.v. ui, paprika, prei, champignons
- plakjes komkommer
- plakjes radijs of rettich
- gebakken champignons met knoflook, ui en tuinkruiden

Melk en melkproducten

Melk bevat van nature natrium. Melkvet is een verzadigd vet. Gebruik bij voorkeur halfvolle of magere producten zoals halfvolle melk, karnemelk, magere of halfvolle yoghurt, magere vruchtenyoghurt, halfvolle koffiemelk. Op de verpakking van melkproducten kunt u lezen dat magere melk, magere yoghurt, magere vla en karnemelk (bijna) geen verzadigde vetten bevatten, namelijk 0 – 0,5 gram per 100 cc.

Halfvolle melk en halfvolle melkproducten leveren 1,5 gram vet per 100 cc . Volle melk en melkproducten bevatten 3,5 gram vet per 100 cc. Zo kunt u zelf, aan de hand van de informatie op het etiket, nagaan of een product in het dieet past. Tegenwoordig zijn er een aantal melkproducten in de handel die nog meer vet leveren dan volle melk, bijvoorbeeld (d)roomvla, verwenvla, (d)roomyoghurt en verwenyoghurt.

Gezond eten houdt in dat u 2 – 3 glazen melk of melkproducten per dag gebruikt, dat is bijna een halve liter. Gebruikt u meer dan een halve liter melkproducten per dag, overleg dan met uw diëtist of dit in uw dieet past.



1 glas halfvolle melk	70 mg natrium
1 schaaltje magere yoghurt	85 mg natrium
1 schaaltje vla	80 mg natrium

Warme maaltijd

Een natriumbeperkt dieet volgen betekent dat u bij de warme maaltijd geen gebruik kunt maken van zout of producten waaraan zout is toegevoegd. Voor de meeste mensen is dit in het begin een moeilijke opgave. Men is immers gewend aan de smaak van zout in het eten. Dit went gelukkig, maar u moet uzelf daar wel even de tijd voor geven. En ook proberen op een anderen manier meer smaak aan het eten te geven. Dit kan door het toevoegen van kruiden en specerijen, door de manier van bereiden van de voeding en eventueel door het gebruik van natriumarme smaakmakers.

Kruiden en specerijen

U kunt kruiden en specerijen gebruiken om vlees, vis, kip, groente, aardappelen, rijst en pastagerechten op smaak te maken. Enkele voorbeelden van tuinkruiden zijn: basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, knoflook, lavas, peterselie, selderij, salie en tijm. Enkele voorbeelden van specerijen zijn: foelie, kerriepoeder, komijn, koriander, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, paprikapoeder, witte en zwarte peper.

Er zijn twee zaken waar u op moet letten als u kruiden en specerijen koopt:

- Kruidenmengsels die de industrie maakt zoals gehaktkruiden, kipkruiden, pizzakruiden bevatten vaak zout. Dit kunt u ook op de verpakking lezen. Deze kruiden alleen gebruiken als er géén zout aan toegevoegd is.
- Er zijn kruiden op olie in de handel. Hieraan wordt ook zout toegevoegd.

Als u meer wilt weten over koken met kruiden en specerijen:

- In de meeste kookboeken staat een overzicht van welke kruiden voor welke gerechten geschikt zijn.
- Er zijn kruidenkookboeken in de handel. Kijk eens bij uw bibliotheek of bij de boekhandel.

Bereiding

De manier van bereiden van het eten is ook van invloed op de smaak:

- Koken: groente en aardappelen houden de meeste smaak als je ze kort en in weinig water kookt.
- Römertopf, braadzak en aluminiumfolie: het bereiden van vlees, vis, kip en eventueel groente- of aardappelgerechten op één van deze manieren geeft de gerechten meer smaak.

Smaakmakers, sausen en natriumarme smaakmakers:

In ketjap, zowel ketjap manis als ketjap asin, zit erg veel zout. Ook in de meeste kant en klaar gekochte sausen zoals slasaus, satésaus, barbecuesaus, tomatenketchup zit veel zout.

Mosterd en mayonaise bevatten iets minder zout, maar gebruik niet meer dan 1 eetlepel per dag. Een aantal smaakmakers zijn ook 'natriumarm' verkrijgbaar. Vaak zijn ze te



vinden in de dieethoek van een grotere supermarkt en te herkennen aan een blauwe band op het etiket waarop vermeld staat 'natriumarm' of 'voor het natriumarm of natriumbepaalde dieet'. Verkrijgbaar zijn bijvoorbeeld: natriumarme aroma, natriumarme bouillonpoeder, natriumarme juspoeder, natriumarme mosterd, natriumarme tomatenketchup, natriumarme ketjap, natriumarme sambal.

1 eetlepel (15 cc) ketjap (manis en asin)	800 mg natrium
1 theelepel sambal	40 mg natrium
1 eetlepel (15 g) mosterd	60 mg natrium
1 eetlepel (15 g) mayonaise	45 mg natrium
1 eetlepel (15 g) fritessaus	80 mg natrium
1 eetlepel (15 g) curry	350 mg natrium
1 eetlepel (15 g) tomatenketchup	180 mg natrium
1 sauslepel (25 cc) satésaus	170 mg natrium
1 sauslepel (25 cc) barbecuesaus	180 mg natrium

Warme maaltijd per maaltijdonderdeel

Soep

Kant en klaar gekochte soep bevat veel zout. Ter vergelijking:

1 bord kant en klaar gekochte soep	1000 mg natrium
1 bord natriumarme soep	85 mg natrium

Soep van mager vlees, kip of vis bevat weinig vet. Maak bouillon van vlees, vis, kip of schenkel met veel kruiden en sterk smakende specerijen of groenten zoals foelie, lavas, laurier, peperkorrels, winterpeen, knolselderij, ui en prei. De soep kan op smaak gemaakt worden met kruiden en natriumarme vleesbouillonpoeder. Als vulling kunt u vlees, vis, kip, ongezouten gehaktballetjes, vermicelli, rijst, macaroni of soepgroenten toevoegen. Om gebonden soep lekker te maken kunt u in plaats van room, crème fraîche of eidooier, bijvoorbeeld halfvolle koffiemelk toevoegen.

Vlees en gevogelte:

Vlees en gevogelte bevatten van nature niet veel natrium, maar wel verzadigd vet. Kies daarom bij voorkeur de magere soorten. Aan kant en klare vleesproducten zoals rookworst, saucijzen, hamburgers, gepaneerd vlees, slavinken, rundervinken, aangemaakt gehakt is wel zout toegevoegd.

U kunt het vlees als volgt op smaak maken :

- Kruid het vlees met specerijen zoals peper, kerriepoeder, paprikapoeder, komijn, koriander of met tuinkruiden zoals bieslook, peterselie, basilicum, salie, e.d.
- Bak knoflook, ui, tomaat of champignons met het vlees mee.
- Marineer vlees met een marinade van bijvoorbeeld tomatenpuree zonder toegevoegd zout, olie en tuinkruiden.



Aan te raden

- bieflappen, biefstuk, ossehaas, entrecote, poelet, riblappen, rollade, rundervink, sucadelap, tartaar, fricandeau, haas- en ribkarbonade, hamlappen, varkensoeser, ongepaneerde schnitzel, varkenshaas, varkensfilet
- lamsbout
- kip zonder vel, kipfilet, kiprollade, kalkoenfilet
- wild

Af te raden

- rundergehakt, hamburger, half om half gehakt, krabbetjes, schouderkarbonade, saucijzen, verse worst, rookworst, slavink, speklappen
- lamskarbonade en ander lamsvlees
- kip met vel

Vis

Er zijn aanwijzingen dat vis een beschermende werking heeft bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Daarom wordt aangeraden om 1 à 2 keer per week vis te eten in plaats van vlees, waarvan 1 keer een vette vissoort. Verse vis en ongepaneerde diepvriesvis bevatten niet veel natrium. Visconserven bevatten wel veel zout (bijvoorbeeld tonijn, zalm en sardines uit blik), evenals gepaneerde diepvriesvis (bijvoorbeeld vissticks), in het zuur gelegde vis (zure haring), gestoomde of gerookte vis (makreel, gerookte zalm, gerookte paling). Deze vissoorten kunt u beter niet gebruiken. Ook schaal- en schelpdieren (garnalen, mosselen, krab en kreeft) bevatten veel natrium.

Vette vissoorten die weinig natrium bevatten: zalm en heilbot, vers of uit de diepvries, verse makreel, verse sardines. Forel is een matig vette vissoort.

Vis kunt u op smaak maken:

- met citroensap
- door te stoven met witte wijn en eventueel knoflook, ui, prei, tomaat, champignons
- door het toevoegen van kruiden en specerijen bijvoorbeeld peterselie, dille, basilicum, kervel, salie
- door het in aluminiumfolie te bereiden in de oven, met bijvoorbeeld ui, knoflook en tuinkruiden

Enkele voorbeelden van natriumgetallen:

100 gram verse kabeljauw	100 mg natrium
1 zoute haring	820 mg natrium
1 zure haring	610 mg natrium
100 gram gestoomde makreel	250 mg natrium
15 garnalen	250 mg natrium
15 gekookte mosselen	230 mg natrium

Maaltijd zonder vlees

Als vleesvervanging wordt vaak gebruik gemaakt van tempeh, tahoe, kaas, ei, Quorn, sojabonen, sojabrokjes, kant en klare sojaproducten zoals vegetarische schnitzels, vegetarische groenteschijven. Kaas, Quorn, sojabrokjes, kant en klare sojaproducten bevatten zout. U kunt altijd op de ingrediëntendeclaratie lezen of er zout aan het product is toegevoegd. Tempeh en tahoe bevatten geen zout en weinig verzadigd vet.



U kunt ze bijvoorbeeld marinieren in een mengsel van natriumarme ketjap, citroensap en peper. Een eigerecht kan ook als vleesvervanging worden gebruikt. Gebruik niet meer dan 3 eieren per week.

Vetten en olie voor de bereiding van de warme maaltijd

Kies voor de bereiding van de warme maaltijd bij voorkeur een vloeibaar bak- en braadvet en/of olie. Kijk voor vloeibaar bak- en braadvet ook op de ingrediëntendeclaratie of het geen zout bevat. Alle soorten margarine, bak- en braadvet en frituurvet met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram zijn geschikt voor een cholesterolbeperkt dieet. Alle oliesoorten zoals zonnebloemolie, sojaolie, olijfolie, arachideolie zijn geschikt voor uw dieet. Ze zijn allemaal rijk aan onverzadigde vetzuren en bevatten geen zout. Roomboter, spekvet en reuzel kunt u beter niet gebruiken voor de bereiding.

Groente

Groente is onmisbaar in een gezonde voeding. Het bevat weinig calorieën, verschillende soorten vitamines en mineralen en weinig natrium. Groenten bevatten een aantal stoffen die beschermen tegen hart- en vaatziekten. Gebruik minimaal 3 – 4 opscheplepels per dag. Verse groente bevat van zichzelf weinig natrium. Ook voorgesneden verse groente bevat geen zout. Aan diepvriesgroente is geen zout toegevoegd, tenzij er sprake is van groente met een saus of groente à la crème, zoals spinazie à la crème, rode kool met appeltjes, Mexicaanse groenteschotel. Sausen bevatten doorgaans ook veel verzadigde vetten. Aan groente uit blik of pot is zout toegevoegd. Zuurkool bevat veel zout. Afspoelen met water helpt niet om dit zout weg te krijgen. De smaak van groente blijft het best behouden bij kort koken in weinig water. U kunt de groente op smaak maken met kruiden en specerijen of een sausje dat u zonder zout en met een 'goed' soort vet bereid. Slasaus en kant en klare dressings bevatten zout. Maar u kunt zelf een dressing maken van olie en azijn en/of citroensap en tuinkruiden of van natriumarme mayonaise, eventueel vermengd met magere yoghurt of magere kwark, citroensap en tuinkruiden.

Aardappelen, rijst en pasta

Aardappelen, rijst en pasta bevatten amper vet en leveren niet veel natrium. Kant en klare producten kunnen wel zout bevatten, lees daarom goed op de verpakking. Diepvriesfrites bevat doorgaans weinig natrium, maar levert wel verzadigd vet. Aan aardappelkroketten, rösti en aardappelpuree uit een pak is zout toegevoegd. Ook gevulde deegwaren zoals ravioli en tortellini bevatten zout.

Peulvruchten

Peulvruchten bevatten geen vet. Aan peulvruchten uit blik of pot is zout toegevoegd. Als u peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen en linzen wilt eten, kunt u ze gedroogd kopen, zelf weken en daarna bereiden. Op de verpakking staat hoe u dat kunt doen.

Kant en klaarmaaltijden

Kant en klaarmaaltijden bevatten veel zout en doorgaans ook veel verzadigd vet.



Nagerechten

Informatie over vla, yoghurt en pap kunt u vinden in de paragraaf. Voor fruit, zie onder 'diversen'. Room en consumptie-ijs bevat ongeveer net zoveel natrium als andere melkproducten, maar levert wel veel verzadigd vet. Waterijs bevat geen natrium en geen verzadigd vet.

Diversen

Fruit

Vers fruit, vruchtencompôte, vruchtenmoes, vruchtensap en gedroogd fruit bevatten geen (verzadigd) vet en amper natrium. Vers fruit en vruchtensap bevatten stoffen die ons lichaam beschermen tegen o.a. hart- en vaatziekten. Gebruik dagelijks minimaal 2 porties vers fruit of vruchtensap.

Dranken

De meeste dranken, bijvoorbeeld thee, water, vruchtensap, frisdrank en limonade bevatten amper natrium en geen vet. Melk en melkproducten bevatten van nature natrium. Gebruik er niet meer van dan een halve liter per dag. Bij halfvolle melkproducten is dit ook aan te raden in verband met de hoeveelheid verzadigd vet. Aan tomaten- en groentensap is vaak zout toegevoegd. Lees op het etiket en zoek een merk uit waar geen zout aan toegevoegd is. Mineraalwater waarvan het natriumgehalte lager is dan 50 mg per liter past in uw dieet. Soorten zoals Appolinaris en Vichy bevatten méér natrium. Deze kunt u beter niet gebruiken

Koffie bevat vetachtige stoffen (o.a. cafestol), die het cholesterolgehalte van het bloed verhogen. Een papieren filter filtert deze stoffen uit de koffie. Een metalen koffiefilter doet dit minder. Metalen filters worden gebruikt bij het zetten van percolatorkoffie, cafetière koffie en espresso. Turkse en Scandinavische koffie (volgens kookmethode bereid) worden niet gefilterd.

Alcohol

Wees matig met het gebruik van alcohol. Dat wil zeggen: maximaal 3 consumpties per dag. Drink bij voorkeur niet elke dag. Als uw triglyceridenwaarde te hoog is, kunt u alcoholisch dranken beter zoveel mogelijk vermijden.

Koek, gebak en snoep

Bij de bereiding van koek en gebak wordt door de industrie doorgaans gebruik gemaakt van harde margarines en roomboter en er wordt zout toegevoegd. Kies daarom koek en gebak met weinig vet en gebruik ook dit met mate. Zuurtjes, pepermunt, lollies, mentos, kauwgom, fruitkaramels, spekjes en hopjes bevatten geen natrium of verzadigd vet. Cacaovet is een verzadigd vet, vermijd daarom bonbons en chocolade. Drop bevat een stof, glycyrrizine, dat dezelfde werking heeft als zout. Gebruik het dus zeer met mate. Dit geldt voor zowel zoete als zoute drop.



Aan te raden

- koekjes:
biscuit, volkorenbiscuit, bitterkoekjes, café noir, eierkoek, Evergreen, Fruitkick, kaneelbeschuitjes, krentenbiscuits, kruidkoek, lange vingers, ontbijtkoek, schuimkoekjes, rijstwafes, taai taai
- gebak:
vruchtenvlaai, met mate appelgebak
- snoep:
fruitkaramels, hopjes, kauwgom, lollies, mentos, pepermint, spekjes, winegums, zuurtjes

Af te raden

- koekjes:
boterkoek, cake, gevulde koek, kokosmakroon, sprits
- gebak:
crème gebak, kwarkgebak, slagroomgebak
- snoep:
drop, engelse drop, chocolade, candybars zoals Mars, Bounty, toffees, roomboterbabbelaars

Hartige versnaperingen

Hapjes en snacks bevatten vaak veel (verzadigde) vetten en veel zout. Hapjes zonder zout en met weinig verzadigd vet zijn er niet zoveel. Hieronder enkele voorbeelden:

- ongezouten pinda's, ongezouten noten
- popcorn zonder zout
- stukjes komkommer, tomaat, wortel, radijs
- gevuld ei, zonder zout bereid
- toostje met een plakje ei
- zelfgemaakte salade van toegestane ingrediënten

1 eetlepel ongezouten pinda's	0 mg natrium
1 eetlepel gezouten pinda's	60 mg natrium
1 handje chips	45 mg natrium
5 zoute stokjes	75 mg natrium
1 kroket	410 mg natrium
1 saucijzenbroodje	550 mg natrium
1 frikandel	880 mg natrium
1 zoute haring	820 mg natrium
1 zure haring	610 mg natrium

Tenslotte

Margarines met plantensterolen

Het totale cholesterolgehalte en het 'slechte' LDL-cholesterol-gehalte kunnen met ongeveer 10% extra verlaagd worden door uw brood te besmeren met een margarine waaraan plantensterolen zijn toegevoegd. Plantensterolen remmen de opname van voedingscholesterol in de darmen. Het beperken van de hoeveelheid verzadigd vet komt echter op de eerste plaats. Het gebruik van margarines met plantensterolen is een aanvulling op het dieet (en eventueel de medicijnen).



Er zijn twee merken in de handel: Becel Pro Activ en Benecol. Aan Benecol-producten wordt zout toegevoegd, aan Pro activ niet. Becel Pro activ kan op het brood gesmeerd worden; gebruik dagelijks 25 – 35 gram (= 4 – 5 besmeerde boterhammen).

Behalve margarine met plantensterolen, is er sinds kort ook melk en yoghurt van Becel Pro Activ verkrijgbaar, ook verrijkt met plantensterolen.

Vragen?

Wij hopen dat deze brochure u duidelijkheid en voldoende praktische informatie heeft gegeven over het natriumbepert en cholesterolbepert voedingsadvies.

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- Gelre Apeldoorn, tel: 055 - 581 80 80 maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- Gelre Zutphen, tel: 0575 - 592 487 maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.