



Informatie en tips voor eten met minder zout.

Zout wordt ook wel keukenzout genoemd. Het bestaat uit twee stoffen (mineralen): natrium en chloride.

Deze mineralen komen normaal in ons lichaam voor en we kunnen ze niet missen. Het natrium houdt onder andere de hoeveelheid vocht in ons lichaam op peil. De meeste voedingsmiddelen bevatten van naturen zout. Aan kant- en klare producten wordt door de fabrikant zout toegevoegd en vaak doen we zelf ook wat zout bij ons eten.

Soms kunnen onze nieren al dit zout uit de voeding niet goed meer verwerken. Het lichaam kan hierop reageren met een verhoogd bloeddruk. Een verhoogd bloeddruk geeft meer kans op bv hart- en vaatziekten. Als u wat minder zout wilt/moet gebruiken dan kunt u zelf de eerste stap nemen. Door minder zout bij het koken of aan tafel te gebruiken.

Ongemerkt kunt u veel zout binnenkrijgen door kant-en-klare producten of producten waar veel zout in zit te gebruiken.

Gebruik daarom weinig van de hierna genoemde producten. Smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillon-korrels, aromaat, maggi, ketjap, worcester-shiresaus, kip- of vlees kruiden, mosterd.

Producten in blik of pot

Kant- en klare soepen of sauzen

kant- en klare diepvriesmaaltijden

voorbewerkte diepvriesproducten zoals spinazie a la creme

Vleeswaren zoals rookvlees, pekervlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst (bv snijworst, servelaat, salami).

Kant- en klare vleesproducten zoals aangemaakt gehakt, kroketten, hamburgers, frikadellen, gepaneerd vlees, rookworst.

Andere producten zoals snacks (chips, gezouten nootjes), gistextract (marmite), zuurkool, zure haring / zoute haring.

Knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout of zeezout. Deze bevatten gewoon zout.

ve-tsin, een bekende Chinese smaakmaker, bevat natrium en is daarom minder geschikt in een voeding met minder zout. Drop bevat een bloeddrukverhogende stof.

Deze stof komt in alle soorten drop voor: zoete, zoute, laurier en Engelse drop.

Veel en regelmatig drop eten kan de bloeddruk daarom verhogen. Veel producten zijn ook zonder zout verkrijgbaar. Op de verpakking van deze producten moet een van de volgende aanduidingen vermeld staan:

Natriumarm

Voor natriumarm dieet

ongezouten (boter, margarine en halvarine)

Zoutarm (brood)

Zonder toevoeging van keukenzout.

Deze producten zijn bedoeld voor mensen met een natrium-beperkt dieet (zoutarm dieet). Wanneer u zelf wat minder zout wilt gaan gebruiken is het niet nodig deze producten te kopen. Hieronder leest u hoe de broodmaaltijden en warme maaltijd smakelijker kunt maken met minder of zonder zout. Brood Kies bij voorkeur de donkere broodsoorten, deze zijn gezonder en hebben meer smaak dan de lichtere soorten.

Besmeerd met
Ongezouten halvarine, margarine, roomboter.

Beleg

Niet te zoute vleeswaren, zoals fricandeau, rosbief, licht gezouten ham, gekookte rookvlees, gekookte lever, tong. erg zoute vleeswaren zoals rookvlees en worst kunt u beter vermijden.
Kaas, in principe kunt u alle soorten gewone kaas en smeerkaas gebruiken. Een minder zoute kaassoort is bv de Maaslander (25 % minder zout), Gouwenaar light, Tessa, Westlite.

Mogelijkheden voor beleg zonder zout:

Kwark of Huttenkase met bv verse kleingesneden tuinkruiden, jam, honing of fruit

Gebakken champignons met ui en peterselie

gebakken ei met ui en peterselie

gebakken appel of banaan

verse vruchten, bv aardbeien, peer, banaan, appel of vruchtenmoes

Zelf bereid vlees of kip zonder zout

zelf gebakken of gestoofde vis zonder zout
Van alle dranken zit er in tomatensap en groentesap het meeste zout.

Mineraalwater bevat weinig zout, met uit zondering van Appollinaris, Schweppes Soda en Vichy die wel veel zout bevatten. Wanneer er op het etiket staat: minder dan 50 mg Natrium per liter, is de drank Natriumarm. Soep Een kruidige bouillon (zelf getrokken van vlees, groenten en kruiden) is een goede basis voor een lekkere soep. Bij het maken van soep kunt u eventueel gebruik maken van een kruidenbultje voor vlees- of kippenbouillon. Soep krijgt meer smaak als u er als vulsel veel verse groenten in doet.

Vlees

Vlees kunt u smakelijk maken door het te kruiden of te marinieren.

Na het braden kunt u tomaat, ui, champignons, laurierblad, paprika, peperkorrels, azijn, kruidnagel meestoven.

Vlees dat snel gaar is kunt u stoven in het Romertopf. Het is lekker om groenten en kruiden mee te stoven.

Vis

Vis kunt u stoven met groenten en kruiden en/of wat citroensap.

Bv in de Romertopf of in aluminiumfolie in pan of oven.

Vis kan smakelijk worden klaargemaakt door het te bakken of te grillen met wat kruiden.

Jus

U kunt de jus op smaak maken met kruiden, rozijnen, gember, uien, paprika, koffiemelk/room, citroensap, klein scheutje tomatenpuree *, tomatenketchup *, ketjap*, mosterd.

* NB In deze producten zit veel zout. Gebruik er daarom weinig van of kies de natriumarme soorten.

Groente

Als u de groente kort en in weinig water kookt blijft de smaak beter behouden.

Gesmoorde, gebakken of gestoofde groente heeft meer smaak dan gekookte groente.

Maak eens een combinatie van 2 of meer Groentesoorten.

Groente in de vorm van rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak. Aardappelen

Aardappelen in de schil gekookt behouden meer hun natuurlijke smaak.

U kunt ongezouten aardappelen verpakt in aluminiumfolie mee koken in de pan met aardappelen waar zout aan is toegevoegd. Gebakken aardappelen hebben meer smaak dan gekookte. U kunt bv ui, champignons, knoflook of bieslook mee bakken.

Rijst, deegwaren (macaroni e.d.):

Zilvervliesrijst en volkoren deegwaren hebben meer smaak dan witte rijst of gewone deegwaren.

U kunt rijst of deegwaren mengen met bv gebakken ui, paprika, geraspte kaas.

Peulvruchten

Aan peulvruchten uit blik of pot is zout toegevoegd.