

Zoutarm eten en drinken. Het kan!

-door Koen Vandepopuliere-



We consumeren gemiddeld tien gram zout per dag. Nochtans is vijf à zes gram voldoende. Door betere voedingskeuzes te maken, kunnen we terug op een beter niveau van inname komen. Er zijn trouwens mensen die nog verder moeten gaan, en zonder meer een zoutarm dieet voorgeschreven krijgen. Gelukkig zijn er steeds meer producten die dat mogelijk maken. En er zijn oplossingen voor alles. Ook voor een gezin waar niet iedereen evenveel zout mag, of bij buitenshuis eten.

We hebben zout nodig. Zout zorgt ervoor dat het vochtgehalte in ons lichaam op peil blijft, dat zenuwprikkels correct worden doorgegeven en dat de spieren goed werken. Maar we kunnen ook teveel zout binnenkrijgen. Dat brengt deze mechanismes in de war. Een bekend probleem dat zo ontstaat, is verhoogde bloeddruk.

Vijftig procent van het zout komt van industrieel bereide voedingsmiddelen. Dertig procent voegen we zelf toe aan de maaltijd.



⋮ Bij een natriumarm dieet doet u er goed aan zelf minder zout te gebruiken bij het bereiden van maaltijden. (foto pexels.com)

Ons lijf kan perfect functioneren met vijf à zes gram zout per dag. Maar de gemiddelde Belg consumeert teveel zout: ongeveer tien gram per dag. Vanwaar komt dat zout? Wel, het komt voor de helft van industrieel bereide voedingsmiddelen: vleeswaren, gerookt vlees, gerookte vis, kant-en-klare maaltijden, blikgroenten, chips, sauzen, bereide diepvriesgroenten, borrelnootjes, bouillonblokjes, kaas, brood,... Dertig procent van het zout voegen we zelf toe aan de maaltijd. Zeventien procent is van nature aanwezig in voedingsmiddelen, en drie procent in drinkwater. De meesten onder ons zouden dus best wat minder van dat zout consumeren. Daarnaast zijn er ook mensen aan wie een zoutarm dieet wordt voorgeschreven. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij nierproblemen, verhoogde bloeddruk, vasthouden van vocht (oedeem), hartziekten of zwangerschapsintoxicatie. Voor hen is een eenvoudige vermindering van de zoutinname niet voldoende. Zij moeten een zogenaamd zoutarm dieet volgen. Soms wordt dat, iets preciezer, een natriumarm dieet genoemd. De wetenschappelijke benaming voor keukenzout is namelijk natriumchloride. Maar hoe werkt dat nu, een zoutarm dieet?

Zelf en industrieel bereid

Mensen die een zoutarm dieet moeten volgen, kunnen zelf vlot een belangrijke zoutbron uitschakelen, namelijk het zout dat ze extra toevoegen aan de maaltijd. Als ze minder zout op het eten strooien, riskeren ze minder overdaad. Ze kunnen ook de hoeveelheid zout uit industrieel bereide voedingsmiddelen beperken. Da's zeker een goede piste, want het grootste gedeelte aan natrium dat we binnenkrijgen, wordt door voedingsfabrikanten, bakker en slager als zout toegevoegd aan hun producten; mensen die een zoutarm dieet volgen, kunnen dus teveel zout vermijden door juiste aankopen te doen. Zie daarvoor tabel 'Producten die veel zout bevatten'. Een blik op het etiket van verpakkingen kan ook helpen. Daarop staat hoeveel natrium (chemisch symbool: Na) producten bevatten. Door ze te vergelijken, kunnen ze



⋮ *Blauwe schimmelkazen bevatten tot 4 gram zout per 100 gram. Da's heel veel. (foto Wikimedia Commons)*

het product kiezen met het laagste natriumgehalte. En als er op het etiket 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten' staat, dan is er geen zout toegevoegd.

Nog steeds lekker

Ook wie een zoutarm dieet volgt, wil lekkere maaltijden. Tal van kruiden en specerijen blijven geschikt om het eten meer appetijtelijk te maken: voorbeelden zijn specerijen zoals peper, nootmuskaat, kruidnagel, kerrie, gemberpoeder, chilipoeder, cayennepeper, kaneel, laurier, paprikapoeder en mosterdpoeder. Ook veel tuinkruiden zijn bruikbaar, bijvoorbeeld selderij, peterselie, bieslook, tijm, basilicum, koriander, bonenkruid, dille, dragon, rozemarijn, salie en oregano. Veel kruidenmengsels, echter, zijn te vermijden. Het is geen uitzondering als ze voor de helft uit zout bestaan. Nu, er zijn ook kruidenmengsels zonder zout te koop. Op de verpakking staan dan meldingen genre 'natriumarm' of 'zonder toegevoegd zout'.

Divers gezin

In een gezin moet zelden iedereen een natriumarm dieet volgen. Dat betekent echter niet dat er dan twee maaltijden gekookt moeten worden. We geven enkele tips. Om te beginnen: alles koken zonder toevoeging van zout. De gezinsleden die wel zout mogen eten, kunnen het dan zelf op hun bord strooien. Misschien zijn het vooral het vlees en de jus die problemen opleveren? Dan is een optie een kleinere braadpan voor meerdere dagen vlees zonder zout klaar te maken. Voor de rest van het gezin is dan gewoon gezouten vlees te bereiden. Een andere oplossing is enkele aardappels grondig te wikkelen in aluminiumfolie. Die zijn samen met de gezouten aardappels gaar te koken: de aardappels in folie nemen dan minder zout op. De truc met aluminiumfolie werkt ook bij vaste groenten zoals bloemkool, worteltjes en boontjes. Voorts is het mogelijk in een magnetron snel een éénpersoonsportie aardappelen (eventueel in de schil) en groenten gaar te maken. Bijkomend voordeel is dat dan een kortere kooktijd nodig is, zodat de smaak beter behouden blijft.

Elders evenzo

Een andere uitdaging is buitenshuis eten. Gelukkig houden steeds meer restaurants rekening met de dieetwensen van hun klanten. Zo blijkt het vaak mogelijk een natriumarme maaltijd te bestellen. Wie een zoutarm dieet volgt, kan ook zelf het natriumgehalte van de maaltijd in de gaten houden door geschikte keuzes van de menukaart te nemen. Bent u zo iemand, kies dan bijvoorbeeld liever een grapefruit-, meloencocktail of rauwkostschoteltje als voorgerecht, in plaats van een kopje gezouten soep. Ga ook voor rauwkost: het bevat minder natrium dan gekookte groenten. En frieten worden zonder zout gebakken, dus dat kan. Vraag wel dat niemand er na het frituren zout over strooit. Tenslotte is het nuttig om weten dat vlees of vis vaak pas na de bestelling worden klaargemaakt. Het is dan mogelijk te vragen of de kok deze gerechten zonder zout wil bereiden. En vraag in plaats van een sausje een stukje ongezouten boter.

Legio zouten

Het zout dat we meestal gebruiken, bijvoorbeeld keukenzout, is natriumchloride. Zeezout is geen geschikt alternatief: het bevat net zoveel natrium als gewoon keukenzout. Dit geldt ook voor selderijzout, knoflookzout, uienzout,... Mineraalzout en halvazout bevatten half zoveel natrium als gewoon zout: een deel van het natrium is vervangen door kalium. Nog verder gaat dieetzout. Daar is het natriumzout grotendeels vervangen door kaliumzout. In een natriumbepert dieet zijn mineraalzout, halvazout en dieetzout meestal toegestaan. Bij nierziekten, echter, kan het kalium een probleem zijn. Consulteer bij twijfel de arts of diëtist. 🌿

Producten die veel zout bevatten

(niet of zo weinig mogelijk eten bij een natriumarm dieet)

- kant-en-klare of gedroogde soep
- bouillon
- gemarineerd, gekruid, gerookt of gepaneerd vlees en vleesproducten
- gepaneerde, gemarineerde, gerookte en gestoomde vis
- zure haring, zoute haring, vis uit blik of glas
- schaal- en schelpdieren (bevatten van nature veel zout)
- groenten uit blik en glas en diepvriesgroente à la crème
- houdbare snijbonen, houdbare rode kool en (houdbare) zuurkool
- kant-en-klare maaltijden en gerechten
- kant-en-klare aardappelproducten, zoals aardappelpuree uit een zakje en aardappelkroketten
- mixen voor gerechten, zoals voor bami, nasi, macaroni, kip tandoori en chili con carne
- smaakmakers met zout, zoals ketjap (zowel zoete als zoute), ketchup, kant-en-klare kruidenmixen, juspoeder, justabletten, sauzen, vetsin
- hartige snacks zoals frikadellen, kroketten, pizza's, saucijzenbroodjes, chips, zoute pinda's
- augurken, zilveruitjes en ander zoetzuur
- tomaten- en groentesap

(Bron: UMCG)

