

Diëtetiek  
040 286 4050

## Zout

De Gemiddelde Nederlander krijgt ongeveer 9 gram zout per dag binnen. De hoeveelheid door de gezondheidsraad aanbevolen is maximaal 6 gram zout. Teveel zout kan de bloeddruk verhogen waardoor het risico op harten vaatziekten, hartfalen en nierfalen wordt verhoogd. We hebben allemaal zout nodig, namelijk voor het regelen van de bloeddruk en de vochtbalans in het lichaam en daarnaast voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. Maar te veel hiervan kan weer nadelige effecten hebben op de gezondheid.

Wanneer de bloeddruk namelijk stijgt wordt het bloed met een hogere druk de bloedvaten ingepompt, waardoor het hart, de bloedvaten en de nieren zwaarder worden belast. Op dit moment consumeert meer dan 85 procent van de bevolking meer zout dan de aanbevolen maximum hoeveelheid. We voegen naar schatting zo'n 20 procent van de hoeveelheid zout die we binnenkrijgen zelf toe aan ons eten.

De overige 80 procent komt van bewerkte producten als brood, vleesproducten, kaas en kant-en-klaar maaltijden waar fabrikanten zout aan toevoegen. Zout kan namelijk de smaak, houdbaarheid en structuur van producten verbeteren.

## Etiketten

Op het etiket van het product staat hoeveel zout er in het product zit. De hoeveelheid zout staat vaak achterop een product, bij de voedingswaarde vermeld.

**INGREDIËNTEN:** magere yoghurt (melk), suiker, 7% aardbei, genodificeerd maïzetmeel, melkewitjes, natuurlijk aardbei-aroma, kleurstof: karmijnzuur.

	Per 100 ml	Per portie (150 ml)	%
Energie	316 kJ / 74 kcal	474 kJ / 111 kcal	6%
Vetten	0,1 g	0,1 g	< 1%
Waarvan verzadigde vetzuren	< 0,1 g	< 0,1 g	< 1%
Koolhydraten	14,7 g	22,1 g	4%
Waarvan suikers	13,7 g	20,6 g	23%
Vezels	0,2 g	0,3 g	1%
Eiwitten	3,6 g	5,4 g	11%
Zout	0,12 g	0,18 g	3%
Calcium	126 mg	189 mg	16%**
Vitamine B2	18 mg	27 mg	13%**
Vitamine B12	40 µg	60 µg	16%**

**VOEDINGSWAARDE**

In magere vruchtenyoghurt zit dus 0,12 gram zout per 100 ml. En 0,18 gram per portie (150 ml)

Op deze verpakking staat ook vermeld hoeveel % het is van de 100% die je mag op een dag. In dit geval zit u met een portie aan 3% van de 100% zout per dag.

**BEWAARADVIES:** gekoeld bewaren (max. 7°C). Na openen beperkt houdbaar.

**TENMINSTE HOUDBAAR TOT:** zie bovenzijde verpakking.

Voorbeeld Etiket BV, Postbus 123, 1234 AB Rotterdam  
www.voorbeeld-etiket.nl

Inhoud: 500 ml e

NL 2018 EG

1 234 5678

## Beweringen op het etiket

Fabrikanten zetten soms claims op het etiket. Dat zijn beweringen over het product die wettelijk zijn vastgelegd. De volgende claims kunnen op het etiket staan:

Claim	Betekenis
Geen zout toegevoegd	Het product bevat alleen zout wat van nature aanwezig is.

Zoutloos	Het product bevat maximaal 0,0125 gram zout per gram.
Met minder zout	Het product bevat 33% minder zout dan het oorspronkelijke product.
Zoutarm	Het product bevat maximaal 0,3 gram zout per 100 gram.
Zeer laag zoutgehalte	Het product bevat maximaal 0,1 gram per 100 gram.

### Aan te raden en af te raden voedingsmiddelen

Aan te raden:	Af te raden:
<b>Brood:</b> Alle soorten brood, beschuit, crackers, knäckebröd, toast en ontbijtkoek. Matzes.	
<b>Boter:</b> Halvarine, margarine, dieetmargarine, ongezouten roomboter.	gezouten roomboter
<b>Beleg:</b> Kaas, smeerkaas, komijnekaas, kaas met verminderd zoutgehalte. Lichtgezouten vleeswaren zoals achterham, casselerrib, fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, lever, smeerleverworst, boterhamworst, achterham, lichtgezouten rookvlees en rosbeef. Sandwichspread (dun smeren). Alle soorten zoet beleg. Eieren zonder zout (maximaal 6 per week). Pindakaas, notenpasta, hummus (ook verkrijgbaar in variant met minder zout).	Bacon, "gewoon" rookvlees, rauwe ham, zoute worstsoorten zoals cervelaatworst, theeworst, ontbijtspek.

Aan te raden:	Af te raden:
---------------	--------------

koffiecreamers (bijvoorbeeld Completa), melk (magere, halfvolle en volle), karnemelk, yoghurt (magere en volle), chocolademelk, frisdranken, limonadesiroop, vruchtensap, vruchtendrank. Bronwaters: Bar-le-Duc, Evian, Spa, Perrier, Sourcy.	Tomatensap, groentesap.
<b>Voorgerecht:</b> Zelfbereide bouillon of soep, eventueel met natriumarme bouillonpoeder, natriumarme Aromat.	Aroma (Maggi), aromablokjes, gewone Aromat, bouillontabletten, bouillonpoeder, kant-en-klaarsoepen, zoals soep uit pak of blik.
<b>Vlees:</b> Vers of diepvriesvlees, bereid in ongezouten margarine, roomboter, ongezouten bak-en-braadvet of olie; Wild en gevogelte, vers of diepvries.	Kant en klaar vlees in blik, glas, aluminiumfolie e.d., kant en klaar gepaneerd vlees, kant en klaar gekruid vlees zoals: gehakt, braadworst, vleespasteitjes, saucijsjes, rollade, snacks zoals kroketten en hamburgers.
<b>Vis:</b> Verse vis, ongepaneerde diepvriesvis.	Gerookte vis, vis in blik of glas, kant-en-klaar gepaneerde vis, vis in gelei, haring, garnalen, krab, kreeft, oesters, mosselen.
<b>Vegetarische vleesvervangers:</b> Tahoe of tempé.	Kant-en-klare (soja)producten zoals: vegetarische burgers of –schnittzels; sojastukjes en Quorn.

<b>Aan te raden:</b>	<b>Af te raden:</b>
<b>Saus:</b> Zelfbereide jus of saus zonder zout, olie	Juspoeder, jusblokjes e.d.; kant-en-klaar sauzen zoals slasaus, fritessaus, “gewone” mayonaise, “gewone” tomatenpuree, tomatenketchup.
<b>Groente:</b> Verse groente, diepvriesgroente zonder toevoeging. Potgroenten met 0% toegevoegd zout (HAK)	Groente in blik of glas. diepvriesgroente à la crème, zuurkool, groentes in zout ingemaakt.
<b>Aardappelen:</b> Gekookt of gebakken in ongezouten margarine, room boter of olie; aardappelpuree, Frites rijst, spaghetti, macaroni. Verse of gedroogde peulvruchten. Peulvruchten in pot met 0% toegevoegd zout.	Aardappelpuree uit een pakje, kant en klaar gekochte diepvries friet (d.w.z gezouten), kant-en-klaar aardappelgerecht (zoals diepvries aardappelkroketten, rösti e.d) rijst-, macaroni en spaghetti gerecht in pak, blik en diepvries. Peulvruchten in blik of glas.

pannenkoeken, flensjes en alle soorten fruit, compote, vruchtenmoes.	
<b>Bindmiddelen:</b> Aardappelmeel, bloem, custard-poeder, griesmeel, havermout, maar zinnen, rijst, rijstebloem e.d, natriumarm paneermeel, zelf bereid - natriumarm brood of natriumarm beschuit: tarwezemelen.	Paneermeel, Brinta, cornflakes (deze bindmiddelen zijn toegestaan in pap die je als vervanging van brood gebruikt)
<b>Kruiden en specerijen:</b> Verse/gedroogde kruiden of specerijen, kruidenbultje of kruidenmix zonder zout/geen zout toegevoegd.	Gemengde kruiden en specerijen met zout (zie verpakking), kruiden-zout zoals knoflook-zout, zeezout.

<b>Aan te raden:</b>	<b>Af te raden:</b>
<b>Overige smaakmakers:</b> Azijn, citroensap, natriumarme ketjap, natriumarme mosterd, maanzaad, pijnboompitten, sesamzaad, natriumarme uitjes en augurken, zoetstof.	Aromat (Maggie), gistextract, kappertjes, ketjap, mosterd, piccalilly, sambal, worcheshiresaus saus, "gewone" uitjes, augurken.
<b>Versnaperingen</b> Alle soorten koekjes, ongezouten noten, ongezouten pinda's, ongezouten popcorn, ongezouten studenten haver, natriumarme kaas.	Drop (zoete en zoute), gezouten noten en pinda's, chips, kaas koekjes en andere zoutjes, "gewone" kaas uit het vuistje.

## Lekker eten met minder zout

Zoutarme recepten kun je vinden op veel verschillende websites en ook in kookboeken. Veel kruidenmixen en kant-en-klare marinades uit potjes bevatten zout. In plaats van deze mixen kun je kruidenmix zonder zout zoals bijvoorbeeld de kruiden van Jonnie Boer proberen.

Op de website van Euroma staan allemaal leuke en lekkere recepten van Jonnie Boer:

[www.euroma.nl](http://www.euroma.nl)

### Handige websites

- [www.smakelijketenzonderzout.nl](http://www.smakelijketenzonderzout.nl)
- [www.zoutbeperkt.nl](http://www.zoutbeperkt.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)
- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

### Boekentips

- "Spice Wise" van Michel Hanssan
- "Het grote zonder pakjes en zakjes kookboek" van Karin Luiten
- "Lekker eten met minder zout" van het Voedingscentrum

- “Koken naar hartenlust” van de Hartstichting.
- “Minder zout, meer smaak” van de Hart- en Vaatgroep

## **Recept: Pasta Bolognese (2 personen)**

### **Bereiding**

- Snijd de ui en wortel in kleine stukjes en bak deze vervolgens.
- Ongeveer 5 minuten in olijfolie zonder ze te laten verkleuren.
- Voeg het gehakt toe en bak deze rul.
- Voeg vervolgens de tomatenpuree, tomatenblokjes en de pastamix toe en laat deze 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen.
- Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Meng de saus met de pasta en het gerecht is klaar om te serveren.

Tip: Voeg groente naar keuze toe om het gerecht nog lekkerder te maken.

### **Ingrediënten**

- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram gehakt
- 40 gram tomatenpuree (zoutarm)
- 200 gram tomatenblokjes (zoutarm)
- 200 gram pasta
- 1 eetlepel pastamix (zie hieronder)
- ½ ui
- ½ wortel

### **Ingrediënten pastamix**

- 1 ½ theelepel gedroogde peterselie
- ½ theelepel gedroogde tijm
- 1 ½ theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- ½ theelepel gemalen knoflook
- ½ theelepel uienpoeder
- ¼ theelepel gemalen cayennepoeder
- ½ theelepel gemalen zwarte peper

## **Recept: Nasi goreng (2 personen)**

### **Bereiding**

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de hamlappen in kleine stukjes.
- Bak het in kleine stukjes gesneden vlees in hete olie rondom bruin.
- Snijd de groente fijn en voeg deze toe aan het vlees.
- Snipper de Spaanse peper en pers de knoflook uit en voeg dit eveneens toe aan het vlees.
- Voeg een halve theelepel van alle kruiden toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten goed doorwarmen.
- Roer dan de gekookte rijst erdoor en bak het geheel nog even door.

Tip: Vervang de hamlappen voor kipblokjes en/of voeg een ei toe.

### **Ingrediënten**

- 200 gram hamlappen
- 150 gram rijst (ongekookt)
- 250 gram gesneden wokgroente
- 2 eetlepels olie

- 1 knoflookteentje
- 1 spaanse peper
- ½ theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel koenjit
- ½ theelepel ketoembar

## **Recept: Witlofsalade (2 personen)**

### **Bereiding**

- Snijd de schoongemaakte witlof in zeer fijne reepjes en de appel in blokjes.
- Snijd tevens de ui fijn.
- Meng olie, azijn, suiker, peper en kerrie door elkaar en roer deze dressing door de witlof, ui en appel.

Tip: In plaats van appel voeg mandarijn, sinaasappel of ananas toe.

### **Ingrediënten**

- 200 gram witlof
- 1 appel
- ½ ui
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel suiker
- 1 theelepel peper
- 1 theelepel kerrie

## **Recept: Gemarineerde vis met kruiden (2 personen)**

### **Bereiding**

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Dep de visfilets droog met keukenpapier en leg ze in een lage ovenschaal (naast elkaar).
- Snipper het gepelde sjalotje fijn, doe het citroensap in een kom en pers het gepelde knoflookteentje erboven uit.
- Voeg de specerijen toe en roer alles goed door elkaar.
- Klop de olie erdoor en roer de ui en koriander door elkaar.
- Schenk het mengsel over de vis en laat die, afgedekt in de koelkast, minstens 30 minuten marineren.
- Maak de venkel schoon en snijd de knol overlans in smalle reepjes van ongeveer ½ cm.
- Smelt het bak- en braadvet in een koekenpan, roer de venkelreepjes erdoor en schenk er 100 ml water bij.
- Breng het geheel aan de kook en laat de venkel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken.
- Zet intussen de schaal met vis, onafgedekt, in het midden van de oven en laat de vis in 10 minuten gaar worden.

Tip: Eet de vis met rijst of couscous.

### **Ingrediënten**

- 2 roodbaarsfilet
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels vloeibaar bak- en braadvet
- ½ sap van een citroen
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel cayennepeper
- 1 theelepel komijn (gemalen)
- ½ theelepel geelwortel (gemalen)

- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel koriander (fijngehakt)
- 1 venkelknol

### **Recept: Tomatenketchup (2 flesjes)**

#### **Bereiding**

- Doe alle ingrediënten, behalve de geleisuiker, in een pan en breng het mengsel aan de kook.
- Laat het geheel 3 minuten doorkoken.
- Voeg de geleisuiker toe en kook nog eens 3 minuten zachtjes door.
- Vul schone (jam)potjes tot de rand, doe de deksels erop en laat de potjes ondersteboven afkoelen.

De ketchup is vervolgens 3 maanden houdbaar buiten de koelkast. Is het potje eenmaal geopend, bewaar het dan in de koelkast en gebruik het binnen 3 weken.

#### **Ingrediënten**

- 800 gram gezeefde tomaten uit pak (zoutarm)
- 140 gram yomatenpuree (zoutarm)
- 100 ml natuurazijn
- 100 ml water
- 300 gram geleisuiker
- ¼ theelepel gemalen cayennepeper
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel kaneel
- 1 theelepel gemalen mosterdzaad
- ½ theelepel gemalen witte peper
- ½ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel gedroogde basilicum

### **Recept: Kerriesaus (2-3 personen)**

#### **Bereiding (10 minuten)**

- Smelt de boter in de pan, voeg de ui en de kerriepoeder toe en bak dit 3 minuten. Roer de bloem door de boter. Laat de bloem 1-2 minuten in het pannetje pruttelen op een zacht vuurtje. (Je krijgt dan een droge massa van korrels, op deze manier wordt de bloem gaar en kan hij weer vocht opnemen)
- Schenk al roerende 1/3 van de melk bij de bloem en blijf goed roeren. Zet het vuur iets hoger en roer totdat het mengsel glad en gebonden is. Roer beetje bij beetje de rest van de melk erdoor en blijf bij elk scheutje goed roeren zodat de saus glad blijft. Laat de saus onder af en toe roeren nog 1-2 minuten zachtjes koken.
- Breng de saus op smaak met versgemalen peper.

Tip: serveer de saus bij groenten en kip.

#### **Ingrediënten**

- 25 g boter
- 30 g bloem
- 300 ml melk
- 1 ui, gesnipperd
- 1/2 – 1 theelepel kerriepoeder
- versgemalen peper

### **Recept: Chili con carne (2 personen)**

#### **Bereiding**

- Week de bonen een nacht in ruim koud water.
- Kook de maiskolf 15 tot 30 minuten in ruim water gaar, de korrels laten dan makkelijk los.
- Snijd de korrels van de kolf.
- Verhit de olijfolie en fruit de ui.
- Voeg de verse tomaten, wortel en paprika toe en bak 5 minuten mee.
- Voeg het gehakt toe en bak tot het rul is.
- Voeg de chilimix, tomatenblokjes met sap, bonen en mais toe.
- Roer het gerecht goed door en laat het 20 tot 30 minuten zachtjes sudderen tot de bonen gaar zijn.
- Bestrooi de chili con carne met peterselie en serveer met tortilla's.

### **Ingrediënten**

- 100 gram gedroogde bruinen bonen
- 100 gram gedroogde kidneybonen
- ½ maiskolf
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram rundergehakt
- 3 tomaten
- ½ winterwortel
- ½ rode paprika
- 200 gram tomatenblokjes uit blik (zoutarm)
- 1 eetlepel peterselie
- ½ ui
- 1 eetlepel chilimix (zie hieronder)
- 1 theelepel gemalen cayennepeper
- 1 ½ theelepel gemalen zwarte peper
- 1 theelepel chilivlokken
- 2 theelepels gedroogde uistukjes
- ½ theelepel gedroogde knoflookstukjes
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- ½ theelepel kaneel
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- ½ theelepel gedroogde basilicum
- 3 theelepels paprikapoeder
- 2 ½ theelepel bruine basterdsuiker

### **Recept: Piri-piri drumsticks uit de oven (recept Jonnie Boer)**

#### **Bereiding**

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de Portugese kipkruiden met 2 el olie en verdeel het mengsel vervolgens over de drumsticks. Leg de drumsticks op een met bakpapier beklede bakplaat en laat in ca. 30 min. goudbruin en gaar worden in de oven.
- Snijd de peterselie en de bieslook fijn en meng met de yoghurt.
- Halveer de tomaatjes en meng ze met 1 el olijfolie.
- Verhit de rest van de olie en bak hierin de aardappelschijfjes in ca. 10 min. goudbruin en gaar.
- Serveer de drumsticks met de kruidenyoghurt, de aardappelschijfjes en de tomatensalsa. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

### **Ingrediënten**

- 3 el portugese kipkruiden
- 5 el olijfolie
- 600 g drumsticks
- 15 g platte peterselie
- 15 g bieslook
- 170 ml griekse yoghurt



- 500 g snoepgroente tomatenmix
- 600 g aardappelschijfjes

## Recept: Broodje hamburger (recept Jonnie Boer)

### Bereiding

- Kook de maiskolven, in ruim water, in ongeveer 10 min. gaar.
- Meng het gehakt met de Amerikaanse hamburgerkruiden. Maak 4 ballen van het gehakt en druk ze plat, tot ze een doorsnee van ongeveer 10 cm hebben.
- Verhit de olie en bak de burgers in ongeveer 5 min. bruin. Ze mogen vanbinnen nog een beetje rosé zijn.
- Snijd de ui in dunne ringen en de tomaten in plakjes. Snijd de broodjes door en besmeer de onderste helft met mosterd en de bovenste met ketchup. Leg de sla en de augurk op de broodjes, dan de burgers, de tomaat en de uienringen. Dek af met de andere helft van het broodje en serveer met de maiskolven. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

### Ingrediënten

- 4 verse maiskolven
- 500 g mager rundergehakt
- 3 el Amerikaanse hamburgerkruiden
- 2 el olijfolie
- 1 grote ui
- 4 tomaten
- 4 kaiserbroodjes
- 4 el mosterd
- 4 el ketchup
- 4 blaadjes kropsla
- 8 augurkenplakjes

### Contact

Afdeling diëtetiek

Telefoon: 040-286 40 50

Bereikbaar van 08.30 - 09.00 en 13.30 - 14.00 uur.

Mail: [dietetiek@st-anna.nl](mailto:dietetiek@st-anna.nl)

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die001-zoutfolder/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die001-zoutfolder/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE001  
19-08-2024