

Zoutbeperkt (natriumbepert) dieet bij chronische nierschade, dialyse en na niertransplantatie

Bijna alle Nederlanders krijgen meer zout binnen dan de aanbevolen hoeveelheid. Volgens de voedselconsumptiepeiling 2019-2021 wordt de gemiddelde inname van natrium geschat op 2643 mg/dag, dit komt neer 6,5-7gram, waarbij mannen gemiddeld een hogere inname hebben dan vrouwen. Hiervan komt ±85% uit voedingsmiddelen met toegevoegd zout; een kleine ±15% wordt thuis toegevoegd bij de bereiding van gerechten of aan tafel.

De warme maaltijd levert de grootste hoeveelheid zout (of natrium) (38%), gevolgd door de lunch (29%). Op voedingsmiddeleniveau zijn de belangrijkste natriumbronnen brood, granen, rijst en pasta (±25%), vlees en vleesvervangers (±20%), zuivel en zuivelvervangers, incl. kaas (± 17%) en sauzen en smaakmakers (±10%). (*DNN achtergrondrichtlijn Natrium en Vocht – chronische nierschade*)

Chronische nierschade

Als de nieren niet goed werken, blijft er te veel zout (natrium) in het lichaam achter. Het lichaam houdt dan meer vocht vast. Zo kan een hoge bloeddruk ontstaan,

Eén van de meest voorkomende oorzaken van nierschade is een hoge bloeddruk, maar nierschade veroorzaakt ook een hoge bloeddruk. De nieren worden zwaarder belast en de nierfunctie gaat verder achteruit. Het risico op hart- en vaatziekten gaat omhoog. Hierdoor kun je jezelf bijvoorbeeld vermoeid voelen of kortademig worden.

Vanuit de Richtlijnen Goede Voeding geldt een algemeen advies om maximaal 5-6 gram zout per dag te gebruiken. Deze aanbeveling wordt over het algemeen ook gehanteerd voor patiënten met chronische nierschade en/of hypertensie. Een te hoge inname van zout zorgt voor een verminderde werking van eventuele bloeddrukverlagende medicatie. Of indien er bij vocht vasthouden plasmedicatie gebruikt moet worden versterkt een zoutbeperkte voeding de werking van deze medicatie juist positief.

Dialyse

Bij dialyse geldt hetzelfde advies ten aanzien van de zoutinname, namelijk maximaal 5-6 gram per dag. Daarnaast speelt zout hierin nog een andere rol, namelijk de relatie tot de vochtbeperking die vaak geldt bij dialyse. Door vermindering van de zoutinname wordt namelijk de dorstprikkel verminderd. Dit betekent vaak dat het dieet qua vochtbeperking beter nageleefd kan worden en hierdoor de gewichtstoename tussen de dialyses binnen de norm blijft.

Na niertransplantatie

Ook na een niertransplantatie blijft het van belang het zoutbeperkte dieet te blijven volgen. Na transplantatie is het advies om richtlijnen gezonde voeding te volgen waarbij ook een zoutinname van maximaal 5-6gram geldt.

Welke producten kun je beter weglaten/ zo min mogelijk gebruiken?

- Kant&klaar producten (maaltijden, sauzen, soepen)
- Zoutrijke vleeswaren, hieronder verstaan we vleeswaren met meer dan 2 gram zout per 100gram. Je kunt dit zelf controleren op de voedingswaardetabel op de verpakking. Zie voorbeeld onderaan
- Kaas met meer dan 1.5gram zout per 100gram
- Bewerkt vlees/vis/kip
- Gerookte vissoorten, haring, ansjovis
- Hartige snacks zoals noten met zout, snacks uit de frituur, olijven, chips
- Drop
- Kruidenmixen met zout, ketjap, sojasaus, vissaus, sambal, bouillonblokjes, Aromat ©.


Hoe eet ik nu minder zout?

Als je gewend bent aan het gebruik van zout/zoutrijke producten kan het lastig zijn om met zout te minderen. Zoals hierboven al benoemd komt veel van het zout dat je binnenkrijgt uit producten waar het in verwerkt zit als je het koopt. En daarnaast moet je waarschijnlijk erg wennen aan de smaak van het eten als er minder zout in zit. Een aantal praktische tips om minder zout te eten zijn:

- Voeg zelf geen zout toe, ook al is het over het algemeen niet het grootste gedeelte van het zout wat we binnenkrijgen, draagt het zeker wel bij. Ook zouten met andere benamingen zijn niet goed, denk aan Himalayazout, zeezout etc.
- Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers zoals losse (verse of gedroogde) kruiden en specerijen of kruidenmengsels zonder zout:
 - via de Kruidenwijzer van de Nierstichting ([Kruidenwijzer \(nierstichting.nl\)](http://Kruidenwijzer(nierstichting.nl))) kun je checken welke kruiden en specerijen passen bij welke producten of gerechten
 - veel merken hebben tegenwoordig kruidenmixen op de markt zonder toegevoegd zout die je in de meeste supermarkten gewoon in het kruidenschap vindt zoals Euroma © en Verstegen ©. Tevens zijn er online verschillende kruidenmixen zonder zout te vinden. Let er hierbij wel altijd op dat het natrium niet is vervangen door kalium. Want ook kalium kan een probleem zijn/worden bij nierpatiënten.
 - Of maak je eigen kruidenmixen (kijk op nieren.nl, kookboek spicewise, nierstichting.nl voor tips)
- Kies zo veel mogelijk voor onbewerkte producten, denk aan verse groenten, ongekruid/ongepaneerd vlees/vis/kip en onbewerkte vleesvervangers.
- Gebruik geen zoute smaakmakers zoals ketjap, sojasaus, vissaus, sambal, bouillonblokjes, Aromat ©.
- Gebruik broodbelegsoorten met minder zout
 - Zoet beleg zoals jam, vruchtenhagel, honing, appelstroop (mits u geen diabetes heeft)
 - Ander beleg met minder zout zoals zuivelspread, hüttenkäse, sandwichspread, groentespread, 100% pindakaas (niet van toepassing bij een kaliumbeperkt dieet)
 - Vleeswaren met minder dan 2 gram zout per 100 gram. Check hiervoor de voedingswaardetabel op de verpakking. Zie voorbeelden hieronder
 - Kaas met minder dan 1.5 gram zout per 100 gram (Vaak is dat Maaslander, Leerdammer, Milner, Kees kaas, Emmentaler). Check hierbij ook altijd de voedingswaardetabel op de verpakking of vraag erna bij uw kaasboer.

Voorbeeld van een voedingwaardetabel op pakjes vleeswaren

Gemiddelde voedingswaarde	ø/100 g
energie	405 kJ/99 kcal
vetten	2 g
waarvan verzadigde vetzuren	1 g
koolhydraten	3,0 g
waarvan suikers	0,3 g
eiwitten	16,5 g
zout	2,30 g



Te veel zout want het bevat meer dan 2 gram per 100gram

Gemiddelde voedingswaarden / Valeurs nutritionnelles		
	per/ 100 g	1 portie/ (30 g)
Energetische waarde/	497 kJ	150 kJ
Valeur énergétique	118 kcal	36 kcal
Eiwitten / Protéines	19 g	5,7 g
Koolhydraten / Glucides	1,5 g	0,5 g
waarvan suikers / dont sucres	1,2 g	0,4 g
Vetten / Lipides	4 g	1,2 g
waarvan verzadigd vet / dont saturés	1,3 g	0,4 g
Voedingsvezels / fibres alimentaires	1,2 g	0,4 g
Natrium / Sodium	1,1 g	0,33 g



Binnen de norm want bevat minder dan 2 gram zout per 100 gram.