Zoutarm kaliumarm dieet

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Kalium 4
2. Zout 8
3. Voedingslijst 9

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt,

Kalium en zout zijn belangrijke voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Kalium speelt een rol bij de werking van de spieren en het hart, terwijl natrium (zout) belangrijk is voor onder andere de zenuwen, de nieren en de bloeddruk.

Wanneer de nieren goed werken, zorgen zij ervoor dat een teveel aan kalium en natrium via de urine wordt uitgescheiden. Bij een verminderde nierfunctie lukt dit echter minder goed. Daardoor kunnen deze stoffen zich opstapelen in het lichaam en gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals spierzwakte, hartritmestoornissen en een verhoogde bloeddruk.

Om jouw gezondheid te beschermen, is het daarom belangrijk om bewust om te gaan met de hoeveelheid kalium en zout in je voeding.

De dieetafdeling

1 Kalium

Het lichaam heeft kalium (K) nodig om de spieren goed te laten functioneren. Teveel kalium kan spierzwakte, onregelmatige hartslag en zelfs hartstilstand tot gevolg hebben. Het teveel aan kalium, opgenomen via de voeding, wordt hoofdzakelijk door de nieren verwijderd.

Wanneer de nieren niet goed functioneren, verhoogt het kaliumgehalte in het bloed. Om dit te vermijden, wordt de **inname van kalium** beter beperkt **(max. 2000-2500 mg K per dag!)**. We streven naar een **bloedwaarde van kalium tussen 3,4 en 4,5 mmol/l.**

Voedingsmiddelen rijk aan kalium maar beperkt te gebruiken

Aardappelen, groenten en fruit zijn onmisbaar in een gezonde voeding. Ze bevatten zeer veel vitamines maar ook mineralen zoals kalium. Door een juiste keuze, portiegrootte en bereidingswijze zijn ze geschikt om in het kaliumarm dieet in te passen.

Aanbevolen maximale inname van aardappelen, groenten en fruit per dag:
max. 150 g aardappelen per dag (3 stuks ter grootte van een ei)
max. 150 g vers fruit per dag
max. 150 g gekookte groenten per dag

Melk en melkproducten (yoghurt, pudding, karnemelk) bevatten ook veel kalium en worden daarom beter **beperkt tot 250 ml per dag.** Bij aanhoudend verhoogd kalium kan het zijn dat de hoeveelheid melk en melkproducten verlaagd zal worden tot 125 ml per dag. Sojaproducten bevatten veel minder kalium en kunnen ter vervanging van melk en melkproducten gebruikt worden.

Voedingsmiddelen zéér rijk aan kalium: te mijden!

Brood- en graanproducten
- volkoren producten (volkoren brood, volkoren deegwaren, volkoren rijst, zemelen ...)
- muesli, volkoren ontbijtgranen en ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade, havermout
- volkoren koeken, rozijnenbrood, rijstwafels

Aardappelen
- aardappelen in de schil, diepvriesfrieten, frieten van de frituur
- chips

Fruit
- vers fruit: banaan, kiwi, rabarber, meloen (Cavaillon), aardbei, rode bes, witte bes, abrikoos, passievrucht, sterfruit (gevaarlijk in combinatie met bepaalde medicatie)
- gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen, pruimen

Groenten en peulvruchten
- verse groenten: champignons, spruiten, spinazie, postelein, venkel, bleekselder, knolselder, rode biet, maïs, artisjok, avocado, koolrabi, pastinaak, rammenas
- peulvruchten: alle gedroogde bonen, split- en kikkererwten, linzen ...
- zeewier (7600 mg K per 100g!)
- tomatenpuree, tomatenketchup

Noten en zaden
- alle noten, ook verwerkt in marsepein of frangipane (amandelen), studentenhaver
- zaden en pitten
- lijnzaad

Dranken
- sterke koffie (espresso, filters, oploskoffie), granenkoffie
- alle fruitsappen
- alle groentesappen (vb. tomatensap, wortelsap, bietensap)

- sport- en energiedranken
- soep

Diversen
- alle producten op basis van cacao (chocolade, chocoladepasta, chocolademelk, chocoladepudding, chocoladekoekjes, pralines)
- appel– en perensiroop
- vitaminen- en mineralenpreparaten

Tips naar bereidingswijze

- **Schil aardappelen de dag voordien**, snij ze in kleine stukken en laat ze een nacht in water staan. Kook ze gaar in veel vers, ongezouten water. Tweemaal koken vermindert het kaliumgehalte met meer dan de helft. Aardappelen in de schil gekookt, verliezen praktisch geen kalium!
- Kook aardappelen en groenten in een **ruime hoeveelheid water**. Bij het koken gaat een deel van het kalium over in het kookvocht. Gebruik daarom nooit het kookvocht als basis voor sauzen.
- Vermijd koken in microgolf, stoomoven, snelkookpan, oven, wokpan, stoomzakje, papillot of tajine. Deze **kooktechnieken** kunnen enkel gebruikt worden voor het opwarmen van reeds gekookte aardappelen en groenten.
- **Let op met rauwe groenten**; ze bevatten meer kalium dan gekookte groenten. Eet daarom slechts een halve portie rauwkost 1 à 2 keer per week.
- Eet max. 1 keer per 14 dagen een **kleine portie frieten**. Schil de aardappelen de dag voordien, snij ze in frieten en laat deze een nacht in water staan. Eventueel kan je ze 3 min. blancheren in kokend, ongezouten water vooraleer te frituren.
- **Vervang aardappelen regelmatig** (1 à 2 keer) per week door deegwaren, witte rijst, couscous. Eénpansgerechten zoals hutspot, Gentse waterzooi en ragout worden best bereid zonder aardappelen en dan apart geserveerd.
- Vervang tomatenpuree door **verse tomaten** bij het bereiden van tomatensaus (vb. Osso Bucco, bolognaisesaus ...). Deze

saus vervangt dan wel de groenten.
- Vervang vers fruit regelmatig door **ingelegd fruit**, wat de helft minder kalium bevat. Het sap van ingelegd fruit mag niet gebruikt worden.
- Zoutarme producten en dieetzout bevatten veel kalium. In deze producten wordt natrium vervangen door kalium.
- Thee bevat minder kalium dan koffie.
- Drink geen soep!
- Let op met voedingsmiddelen die verrijkt zijn met mineralen; die kunnen meer kalium bevatten.

Tips kaliumbinders in poedervorm

Het poeder dien je samen met voeding in te nemen, het bindt in de darm en gaat via de stoelgang opnieuw uit het lichaam.

Het poeder lost goed op in water of kan gemengd worden met voeding: het mengt goed in gerechten met bloem (vb. cake), maar het mengt niet goed in combinatie met olie, ei. Het poeder mag ook verhit worden.

Toegevoegde kalium op de verpakking van voedingswaren wordt aangeduid met: kaliumzout of kaliumchloride (KCL) of E50.

Kaliumbinders dien je in te nemen bij een kaliumrijke maaltijd of tussendoortje.

2 Zout

Natrium (Na+) komt voornamelijk voor onder de vorm van zout (natriumchloride of NaCl). Zout is zo sterk in onze dagelijkse voeding aanwezig dat we veel te veel natrium innemen. Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout, zout verrijkt met jodium, selderijzout ... Te veel zout is schadelijk en meestal is het gebruik ervan een gewoonte.

Natrium is nodig voor de normale functie van het hart, de nieren, de zenuwen en andere organen. Als de nieren niet meer goed functioneren, kan te veel natrium in je voeding echter leiden tot een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat je een **natriumarm of zoutarm dieet volgt (max. 5 – 6 g zout per dag!)**.

Tips voor minder zoutgebruik

- **Voeg zelf geen zout toe** aan de bereidingen. Gebruik verse producten van goede kwaliteit en breng op smaak met kruiden of specerijen (nooit met dieetzout). Let op met kruidenmengelingen die meestal zout bevatten!
- Vermijd voedingsmiddelen en bereidingen uit de handel waar al zout aan toegevoegd is, zoals bereide gerechten, voedingsmiddelen uit blik of glas. **Lees de etiketten** om te weten hoeveel zout deze bevatten. Opgelet: 1 g Natrium = 2,5 g zout!
- Bestrooi de aardappelen met **peterselie of bieslook**. Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika of tuinkruiden toe. Marineer het vlees of voeg wat rode wijn toe aan de bereiding. Voeg bij de vis witte wijn, citroen of groene kruiden toe.

3 Voedingslijst

Kruiden en specerijen

Toegelaten	Te mijden
Specerijen: peper, paprika, curry, kaneel, look, muskaatnoot, saffraan, vanille ... Alle verse en gedroogde tuinkruiden: bieslook, kervel, peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, laurier ... Met mate: mosterd, pickles	Zout, zeezout, selderijzout, dieetzout (kaliumchloride) Worcestersaus, tabasco Oosterse vis- en oestersaus, sojasaus Gemengde kruiden: spaghettikruiden, kipkruiden, barbecuekruiden, Herbamare Tomatenpuree, tomatenketchup

Graanproducten

Toegelaten	Te mijden
zoutarm wit of licht bruin brood zoutarm geroosterd brood zoutarme pistolet of piccolo's, zoutarm stokbrood, zoutarme sandwiches, zoutarme beschuiten, zoutarme cracotten, zoutarm knäckebröt paneermeel bereid van geplet zoutarm brood of zoutarme beschuit	Alle gewone broodsoorten met zout, melkbrood, koekenbrood, rozijnenbrood, volkorenbrood, roggebrood, speltbrood, suikerbrood, boterkoeken, croissants gewone pistolets, piccolo's stokbrood, sandwiches, eierkoek, rijstwafels, gewone beschuit/cracotten/knäcke-bröt gewoon paneermeel cornflakes, rice crispies, muesli, volkoren ontbijtgranen

Zoetigheden

Toegelaten	Te mijden
zoutarme peperkoek zoutarm gebak of zoutarme koekjes suiker, honing, gelei, confituur alle snoep met mate	gewone peperkoek gewoon gebak of koekjes, frangipane, volkorenkoeken stroop-, appel- en perensiroop drop, marsepein, nougat, popcorn alle producten op basis van cacao: chocolade, chocopasta, chocoladekoek, hagelslag speculaaspasta, pindakaas

Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

Toegelaten	Te mijden
max. 150 g per dag gekookte aardappel zonder zout puree zonder zout en eidooier verse frieten zonder zout (max. 1x14dagen) witte rijst en deegwaren couscous, quinoa bereid zonder zout bloem, maïzena, aardappelzetmeel boekweitmeel, griesmeel, tapioca vanillebloem, zelfrijzende bloem, bakpoeder	kant- en klare aardappelbereidingen aardappelen in de schil of bereid met zout alle soorten kroketten Diepvriesfrieten, frieten van de frituur alle kant- en klare deegwaren volkoren deegwaren of rijst volkoren couscous of quinoa pizza, lasagne tarwekiemen, havermout, zemelen zaden en pitten chips en aperitiefhapjes

Vis

Toegelaten	Te mijden
alle soorten verse vis onbereide diepvriesvis zelfbereide vissalade zonder zout zoutarme visconserven (uitgezonderd sardienen) met mate: schaal- en schelpdieren: krab, kreeft, scampi, sint-jacobsoester	kant- en klaar bereide verse vis of diepvriesvis gepaneerde vis gerookte of gepekelde vis: rolmops, haring, ansjovis, forel, sprot, zalm, heilbot, makreel, maatjes, paling gewone vissalade gewone visconserven schaal- en schelpdieren: garnaal, mossel, oester, wulken... surimi (imitatiekrab)

Vlees

Toegelaten	Te mijden
alle soorten vers vlees (rund, kalf, paard, varken, lam, konijn, struisvogel) kip, kalkoen, eend (zonder vel) wild (uitgezonderd verboden soorten) onbereid diepvriesvlees zelfbereid verse vleeswaren: rundstong, gebraad, rosbief, koude kip of kalkoen ... zelfbereide vleessalade Quorn (filet, blokjes, gehakt), tofu, sojablokjes	alle bereide vleessoorten: spek, worst, hamburger, blinde vink, orloff, cordon bleu, Zwitserse schijf, schnitzel, vogelnestje, kaashamburger... orgaanvlees (lever, nier, hersenen, hart, zwezerik) duif, patrijs, fazant, gans gewone vleeswaren: kippenham, salami, kalkoenham, gekookte of gerookte ham, paté, alle worstsoorten, corned beef... gewone vleessalade alle vleesconserven gepaneerde vleesvervangers, seitan, tempeh

Zuivelproducten

Toegelaten	Te mijden
verse (kruiden) kaas, zacht geitenkaas, zachte (magere) kaas, (magere) plattekaas, melk, sojadrink, yoghurt, karnemelk, pap, pudding, sojapudding, soja yoghurt Sorbet, roomijs, soja-ijs Max. 2 eieren per week	alle smeer- en smeltkazen schimmel- en harde kazen zachte kazen (zie lijst) producten op basis van chocolade (chocoladepudding, -ijs, -melk, -drink) bereidingen met eieren (tiramisu, flan, sabayon, advocaat, bearnaisesaus ...)

Groenten

Toegelaten	Te mijden
Max. 150 g per dag Verse groenten, uitgezonderd de verboden soorten 1/2 portie rauwe groenten (2 x per week) Onbereide diepvriesgroenten Zoutarme groenten uit blik of glas	Rode biet, zuurkool, spinazie, postelein, champignons, spruiten, bleekselder, knolselder, venkel, artisjok, avocado, groene kool, pastinaak, rammenas, koolrabi, maïs, zeewier Bereide diepvriesgroenten Gewone groenten uit blik of glas Peulvruchten: alle gedroogde bonen, erwten, linzen, kikkererwten ...

Fruit

Toegelaten	Te mijden
max. 150 g per dag Vers en ingelegd fruit: uitgezonderd de verboden soorten	Banaan, kiwi, meloen (cavaillon), rabarber, aardbei, rode bes, witte bes, abrikoos, passievrucht, sterfruit gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen, pompelmoes Alle noten, olijven
Opgelet met sterfruit, pompelmoes en wijnsinaasappel, dit levert in combinatie met medicatie mogelijk problemen.	

Vetstoffen

Toegelaten	Te mijden
Zoutarme smeermargarine met minder zout: Zoutarm bak- en braadmargarine Alle oliesoorten Zoutarme zelfbereide mayonaise en vinaigrette zoutarme dressing (Becel, Vitelma) Zoutarm zelfbereide saus	Boter Alle gewone margarines Alle gewone bak- en braadvetten Gewone mayonaise, slasaus, vinaigrette sauspoeders, kant-en-klare sausen

Dranken

Toegelaten	Te mijden
Mineraalwater, spuitwater (bij voorkeur minder dan 50 mg Na+ per liter of geschikt voor babyvoeding) Frisdrank uitgez. de verboden soorten koffie, thee Alcoholische dranken: indien toegelaten door de arts Zoutarme bouillonblokjes	Spuitwater met hoog zoutgehalte: Vichy, Tönisteiner, Gerolsteiner, Badoit, Appolinaris, Schweppes, soda cola, tonic, Bitter Lemon, ook lightsoorten Sport- en energiedranken, smoothies Alle fruit- en groentesappen, tomatensap Oploskoffie, filterkoffie, granenkoffie, espresso Bier van hoge gisting (Abdijbier, Trappist, Kriek, Geuze ...) Verse soep of bouillon, soep uit blik of pakjes Gewone bouillonpoeder of -blokjes

Contact

DIEETAFDELING

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

www.azdelta.be

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6570-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 22/01/2026**