

## Tips voor thuis

### Bij natriumbeperving:

- Kies voor onbewerkte voedingsmiddelen. Dit zijn voedingsmiddelen waar de fabrikant geen zout aan heeft toegevoegd. Denk hierbij aan onbewerkt vlees, onbewerkte kip, onbewerkte vis en verse groenten of diepvries groenten zonder toegevoegd zout.
- Gebruik geen kant- en klare maaltijden, saus of kruidenmix.
- Gebruik kruiden en specerijen in plaats van zout om uw eten op smaak te maken. Kies voor verse of gedroogde tuinkruiden en specerijen.

### Bij vochtbeperving:

- Kies thuis voor de kleinere kopjes om uit te drinken. U kunt dan meer kleine kopjes per dag nemen in plaats van 1 grotere kop.
- Meet hoeveel vocht u binnenkrijgt. Heeft u een vochtbeperving van 1000 ml? Vul dan een fles van 1000 ml en gebruik het water uit deze fles. Dan ziet u precies hoeveel vocht u de rest van de dag nog mag nemen.
- U kunt ook de inhoud van uw eigen kopje/glas meten om te weten hoe vaak per dag u iets kunt drinken.

### Contactgegevens diëtist

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

**tanteLouise** | Boerenverdriet 18 | info@tantelouise.nl  
4613 AK Bergen op Zoom | www.tantelouise.nl  
0164 713 300



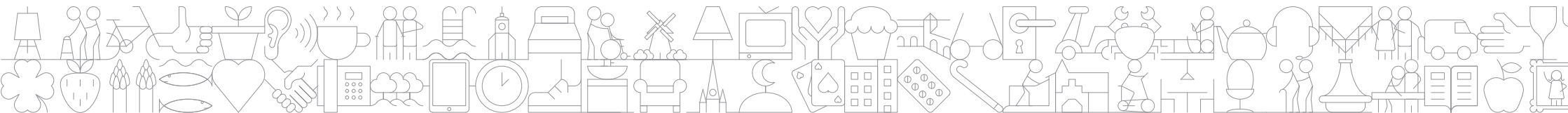
**tante  
Louise**

de beste zorg  
waar thuis ook is

www.tantelouise.nl



# Voeding bij vocht- en natriumbeperving



Vocht en zout zijn erg belangrijk voor uw lichaam. Toch kan een teveel aan vocht of een teveel aan zout ernstige klachten veroorzaken. In deze folder vertellen wij u over de werking van vocht, de klachten bij te veel vocht in uw lichaam en hoe u uw vochtinname kunt beperken. Daarnaast gaat deze folder over de werking van zout, de klachten bij te veel zout en hoe u uw zoutinname kunt beperken.

## Natrium/zoutbeperking

Krijgt u het advies om minder zout te gebruiken? Dan wordt er eigenlijk bedoeld dat uw voeding minder natrium moet bevatten. Natrium is een onderdeel van zout.

Zout komt van nature voor in ons lichaam en heeft als taak het vocht op peil te houden. Kan uw lichaam het zout dat u binnenkrijgt door uw voeding niet goed verwerken? Dan kan dit leiden tot een hoge bloeddruk en het vasthouden van extra vocht.

Door minder zout te eten, daalt uw bloeddruk en daarmee de belasting voor uw hart. Daarnaast beschermt u uw nieren tegen overbelasting.

### In welke voedingsmiddelen zit zout?

In bijna alle voedingsmiddelen zit van nature een klein beetje zout. Het meeste zout krijgt u binnen via bewerkte voedingsmiddelen, zoals kant- en klare soepen, sauzen en maaltijden. Daarnaast voegen veel mensen zout toe bij het koken van de warme maaltijd.

Ook in de volgende producten zit veel zout:

- Bouillonblokjes, gehakt- en vleeskruiden en smaakmakers zoals ketjap, sambal, mosterd en Aromat.
- Vleeswaren zoals rauwe ham en rookvlees, ontbijtspek, cervelaatworst, metworst, salami en kant- en klare vleessalades.
- Kant-en-klare vleesproducten zoals rookworst, hamburgers, saucijzen, gepaneerd vlees, blinde vink, gekruid gehakt, rollade, rookworst, slavink en verse worst.
- Alle soorten kaas en smeerkaas.
- Verschillende soorten vis, zoals haring, ansjovis, gerookte zalm, paling, sardines, garnalen, kreeft, krab en vis uit blik of glas.
- Hartige tussendoortjes zoals zoutjes, borrelnootjes en chips.
- Snacks, zoals bamiballen, frikandellen, kroketten, saucijzenbroodjes en worstenbroodjes.

### Wilt u uw inname van zout beperken?

Voeg dan geen zout toe aan uw maaltijden en maak geen gebruik van zoute smaakmakers zoals Maggi, bouillonblokjes, sambal en ketjap. U kunt kiezen voor de zoutarme varianten van deze producten. Wees er wel van bewust dat deze varianten vaak meer kalium bevatten.

Eten zonder zout kan even wennen zijn. In het begin kan het zijn dat u de maaltijd wat flauw vindt smaken. Houdt u dit consequent vol, dan went het vanzelf en gaat u de andere smaken van uw maaltijd veel beter ervaren.

## Vochtbeperking

Wanneer uw hart, nieren of lever minder goed werken, zijn deze organen niet meer goed in staat om vocht uit te scheiden. Hierdoor kan er teveel vocht in uw lichaam achterblijven. Dat kan leiden tot kortademigheid, vermoeidheid en ophoping van vocht in het lichaam (oedeem).

Een vochtbeperking is dan nodig en goed letten op wat u eet en drinkt is belangrijk. U moet vooral rekening houden met het vocht uit dranken (water, koffie, thee, vruchtensap, melk, frisdrank). Maar vocht zit ook in eten, zoals pap, vla, yoghurt, soep, appelmoes, fruit, aardappelen en groenten.

### Wilt u uw vochtinname beperken?

Verdeel dan de toegestane hoeveelheid vocht goed over de dag. Zo voorkomt u dat u 's avonds niet meer mag drinken, omdat u al aan uw limiet zit. Waak er daarnaast voor dat u niet te weinig drinkt, anders kunt u uitdrogen. Koud water en thee lessen uw dorst beter dan zoete dranken. Bij dorst kunt u ook een ijsklontje nemen en daarop zuigen. Een ijsklontje is niet zo snel op en helpt langer tegen de dorst. Kleine slokjes of het gebruik van een rietje zorgt ervoor dat u zo lang mogelijk met uw drinken kunt doen. Ook tandenpoetsen kan helpen bij erge dorst.

Probeer tijdens uw maaltijden niet te drinken. Om te voorkomen dat u een droge mond krijgt tijdens het eten, is het belangrijk dat u goed kauwt. Gebruikt u medicijnen? Neem deze dan tijdens de maaltijd in en niet apart met een glaasje water. U kunt uw medicijnen ook innemen tijdens het toetje (door de vla of yoghurt) of mengen door de appelmoes bij uw warme maaltijd. Ook kunt u de hoeveelheid zout in uw voeding beperken. Zout veroorzaakt namelijk dorst én zorgt ervoor dat uw lichaam vocht vasthoudt. Heeft u toch last van een droge mond? Neem dan een zuurtje of een pepermuntje.

Zure melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt), fruit, pepermunt, koffie en thee (zonder melk en suiker), zure vruchtensappen en ijsklontjes zijn echte dorstlessers.