

Voeding bij hartfalen



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Door ritmische bewegingen pompt het hart bloed door de bloedvaten. De verschillende organen krijgen zo voldoende bloed om goed te kunnen werken. Als het hart te weinig bloed pompt ontstaan er stoornissen in allerlei organen, weefsels en spieren. Dit wordt hartfalen genoemd.

Het gevolg is dat er te weinig zuurstofrijk bloed in het lichaam circuleert. Dit geeft verschillende klachten zoals:

- Vermoeidheid
- Kortademigheid
- Opgezette benen en enkels
- Opgezette buik, vol gevoel in de bovenbuik
- Verminderde eetlust
- 's Nachts vaker plassen met soms weinig urine overdag
- Verstopping/obstipatie

Bij hartfalen is de pompkracht van het hart zwakker en heeft het hart moeite om al het bloed goed weg te pompen. Met als gevolg opeenhoping van vocht in de longen en weefsels en minder zuurstofrijk bloed in het lichaam.

Vocht

Overall hoort of leest u dat veel drinken goed is.

Het lichaam heeft normaal genoeg aan 1500 tot 2000 ml vocht per dag. Dit is niet alleen water! Maar ook ander drinken zoals melk, sap, frisdrank en ook vocht uit pap, vla en soep en dergelijke.

Bij hartfalen mag u minder drinken dan u gewend was. U mag meestal maximaal 1500 – 2000 ml vocht per dag gebruiken. De hoeveelheid is afhankelijk van de mate van de ernst van het hartfalen.

1500 ml betekent ongeveer 10 glazen/kopjes vocht per dag.

Waarom minder vocht gebruiken bij hartfalen?

Door de verslechterde pompkracht van uw hart, houden de nieren natrium en vocht vast. Door minder zout te gebruiken en ook de hoeveelheid vocht te minderen, wordt het hart minder belast.

Mensen met hartfalen hebben vaak dorst. Het dorstgevoel is verstoord door een ontregelde vochthuishouding. Ook het gebruik van plastabletten (diuretica) kan uw dorstgevoel verergeren.

Als u dagelijks een klein beetje meer vocht gebruikt dan u uitplast, dan houdt u snel te veel vocht vast (=oedeem). Wat u drinkt moet u ook kunnen uitplassen. Bijvoorbeeld: als u dagelijks twee glaasjes teveel drinkt dan houdt u per week al 2 liter vocht vast.

Minder vocht maar hoe?

Naast allerlei dranken zoals water, vruchtensap, melk en frisdrank bevatten ook andere voedingsmiddelen vocht. Denk hierbij aan pap, vla, yoghurt, soep, fruit en groenten.

Als u minder vocht mag gebruiken is het belangrijk dat u vocht uit deze producten ook meerekent bij uw dagelijkse vochtinname. Een schaalkje vla of yoghurt bevat al gauw 150 ml vocht.

Als u meer dan 1 portie fruit (dus 1 appel of peer of sinaasappel) eet per dag, moet u ook vocht rekenen voor het fruit dat u neemt. Dat zal ongeveer 100 ml per portie fruit zijn.

U kunt het vocht in uw voeding beperken door:

- Kleinere kopjes/glazen gebruiken.
- De toegestane glazen drinken goed verdelen over de dag.
- Eten goed te kauwen. Hierdoor krijgt u minder snel een droge mond.
- Medicijnen tijdens de maaltijd innemen in plaats van apart met water. Dit kan bijvoorbeeld met vla, yoghurt of appelmoes.
- Als u dorst heeft te gaan zuigen op een ijsklontje of zuurtje, kauwgom te gebruiken, of één klein slokje water te nemen.
- Goed tegen de dorst is citroensap of drupje citroen in water, thee of limonade.
- Als u producten eet die veel zout bevatten, dan hebt u daarna meer dorst. Eet dus minder zoute producten.

Zout

Keukenzout is de meest gebruikte smaakmaker in de keuken. Het komt van nature voor in voedingsmiddelen zoals melk en vlees. De voedingsmiddelenfabrikanten gebruiken zout als smaakmaker maar ook om de houdbaarheid van de producten te verlengen. Denk bijvoorbeeld aan groenten in blik of pot en vleeswaren. Maar ook smaakmakers als ketjap, sambal, bouillonblokjes, gehaktkruiden, kipkruiden, spaghettimix en jus- en sauspoeders bevatten heel veel zout.



1 gram (=1000mg) keukenzout (=natriumchloride) bevat 400 mg natrium.

We eten gemiddeld wel 10 gram zout per dag. Ons lichaam heeft maar 1 – 3 gram zout (400 – 1200 mg natrium) per dag nodig. We gebruiken gemiddeld vijf keer zoveel zout dan ons lichaam nodig heeft. Bij hartfalen mag u maximaal 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag. U moet dus veel minder zout gaan gebruiken.

Onder druk van de overheid zijn de fabrikanten gestart met het verlagen van het zoutgehalte in hun producten. Daarnaast voegen alle bakkers al minder zout toe aan het brood.

Wat weet u van zout? Bekijk de Zoutmeter op de website van de Hartstichting via: www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/zout-eten

Let op:

Knoflookzout, selderijzout en zeezout bevatten gewoon zout (=natrium). Ook Jozo bewust® en Low Salt® bevatten nog zout (natrium), maar wel veel minder dan gewoon zout. Wel bevatten zij meer kalium. Te veel kalium kan problemen geven. Vraag uw diëtist of arts om advies.

Minder zout, maar hoe?

Bijna alle levensmiddelen bevatten zout zoals brood, melk, kaas en vleeswaren. Daarnaast voegen we ook nog eens zout toe aan ons eten. Kant-en-klaarproducten bevatten ook veel zout.

Wat moet u aanpassen in uw voeding om minder zout te eten?

We zijn erg gewend aan een zoute smaak. Het wennen aan een zout-beperkte voeding duurt even. Het zal niet meevallen aangezien zout in veel voedingsmiddelen aanwezig is. Maar eenmaal gewend zult u merken dat ook eten zonder zout toch weer smakelijk is.

Beperk zout in uw voeding:

- Voeg geen zout toe bij de bereiding van gerechten.
- Vermijd het gebruik van producten die veel natrium bevatten, zoals soep (pakje of blik, rauwe ham, rookvlees, worst, gerookte vis, alle soorten haring, snacks, chips, saucijzenbroodjes en kant-en-klare maaltijden).

- Neem niet meer dan 2-3 plakjes gewone kaas of vleeswaren.
- Gebruik geen bouillonblokjes of- poeder, aromat®, ketjap en sambal.
- Neem geen soeppoeders, jus of saus uit een zakje, kruidenmengsels zoals gehaktkruiden, kruidenmixen voor spaghetti, nasi etc.

Natriumarme producten

Er zijn ook natriumarme dieetproducten te koop. Als op de verpakking 'natriumarm', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout' of 'zonder toevoeging van zout' staat vermeld, dan kunt u het gebruiken. Bij dieetzouten is het natrium vervangen door kalium. Te veel kalium kan problemen geven. Vraag aan uw diëtist of arts of dieetzout voor u geschikt is.

Wanneer u een natriumbeperkt dieet heeft ziet uw voedingspatroon er zo uit:

Brood en vervangingen	Gewoon, ook van beschuit crackers etc.	Maximaal 6 per dag, anders natriumarm
Hartig beleg	Licht gezouten, minder zout	Maximaal 3, anders natriumarm
Dieetmargarine of -halvarine	Ongezouten	
Melkproducten	Gewoon	
Warme maaltijd	Zonder zout of zoute smaakmakers bereiden	Geen kant-en-klarmaaltijden
Tussendoortjes	Zonder zout	



Hoe lees ik een etiket?

Op steeds meer verpakkingen van producten staat de voedingswaarde-aanduiding. Vaak staat hier ook het gehalte aan natrium of zout op. De hoeveelheid wordt aangegeven per 100 gram/ml product. Soms wordt ook de hoeveelheid natrium of zout per portie aangegeven.

Hoe bereken ik hoeveel zout of natrium in een product zit?

Op de verpakkingen van veel producten staat hoeveel zout of natrium het product bevat. Meestal staat het per 100 gram product vermeld. Om tot het juiste getal te komen moet u een rekensom maken.

Let hierbij op het volgende:

1 gram (= 1000 mg) zout bevat 0,4 gram (= 400 mg) natrium (factor 2,5)

Voorbeeld

Roomboter kaasvlinders :

per 100 gram: 1.0 g natrium

1.0 gram = 1000 mg natrium per 100 gram kaasvlinders

Per portie van 25 gram kaasvlinders is dat dan 250 mg natrium.

Van veel producten kunt u het natriumgehalte opzoeken in de Eettabel van het Voedingscentrum. Bestel de Eettabel op voedingscentrum.nl.

Goede keuze

Brood en ontbijtproducten

- Brood bevat veel natrium: 200 mg per snee. Indien u zes sneetjes op een dag eet betekent dit dat u al 1200 mg natrium binnenkrijgt. Er is natriumarm brood te koop. Dit bevat maar 15 mg natrium per snee! Overleg met uw diëtist of u natriumarm brood moet gaan eten. Meestal is dat niet nodig.
- Door natriumarm brood te roosteren krijgt het meer smaak. Het natriumarme brood wordt snel taai. Vries het brood daarom zo vers mogelijk in.
- Met beschuit, roggebrood, ontbijtkoek en cracker kunt u variëren. Als u veel van deze producten gebruikt, kunt u beter de natriumarme varianten gebruiken. Meestal is dat niet nodig. Overleg hierover met uw diëtist.
- Eet niet te veel kant-en-klare ontbijtmixen. Deze bevatten soms veel zout. De producten die weinig natrium bevatten zijn havermout, 'gewone' muesli, Bambix en Smacks.

Margarine, Halvarine en Bak- en braadproducten

- Er zijn veel dieetmargarines en -halvarines die bijna geen natrium bevatten. Deze hebben de voorkeur boven roomboter. Er bestaat ook ongezouten roomboter. Dit heeft een ongunstige vetzuursamenstelling voor hart- en vaatziekten.
- Door kruiden als peterselie, bieslook en kervel toe te voegen maakt u een lekkere kruidenboter.

Kaas

- Kaas bevat veel zout. Neem dagelijks niet meer dan twee plakjes kaas van de kaasschaaf of één grote plak van 20 gram. Ook de buitenlandse kaassoorten bevatten veel zout.
- Er is natriumarme kaas te koop die veel minder natrium bevat.
 - Gewone kaas (20+, 30+, 40+ of volvet) bevat gemiddeld 180 tot 200 mg natrium per plak.
 - Natriumarme soorten bevatten 10 tot 30 mg natrium per plak.
 - Soorten met minder zout bevatten ongeveer 100 mg natrium per plak.
- Natriumarme kaas kan weinig smaak bevatten. Probeer daarom eens natriumarme kaas met komijn of andere kruiden. Deze maken de kaas pittiger. Ook kunt u hiervoor natriumarme mosterd gebruiken.
- Maak voor de variatie een sandwich. Voeg tomaat, komkommer, sla, ei of radijs toe. Ook kruiden als bieslook en peterselie zijn prima te gebruiken.

Vleeswaren

- Gebruik niet teveel vleeswaren. Gebruik niet meer dan twee plakken per dag en bij voorkeur magere soorten. Wilt u meer gebruiken kies dan de natriumarme soorten.
- Vermijd zoveel mogelijk sterk gezouten vleeswaren zoals rookvlees, rauwe ham, cervelaatworst, bacon en andere gezouten speksoorten, theeworst, salami en corned beef.
- Vleeswaren zoals: fricandeau, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbief en tong kunt u wel gebruiken.
- Beleg twee boterhammen met één plak hartig beleg.
- Wanneer u uw vlees voor de warme maaltijd zonder zout bereidt, maak dan eens wat extra klaar. Dit kunt u gebruiken als broodbeleg.

Zoet broodbeleg en fruit

- Jam, appelstroop, honing, hagelslag en suiker leveren bijna geen natrium.
- Fruit kan ook als beleg op de boterham gebruikt worden. Denk eens aan aardbeien of banaan. Ook gebakken fruit kan voor variatie zorgen; bijvoorbeeld gebakken appeltjes met suiker en kaneel.

- Sandwichspread is een broodbeleg dat erg veel natrium bevat, gebruik dit als variatie van het (gezouten) hartige beleg.



Zuivel

- Magere, halfvolle, volle melk en karnemelk bevatten van nature natrium. Per glas is dit gemiddeld 60 tot 85 mg natrium. Het is bij een normale inname van melk (ongeveer een halve liter per dag) niet nodig om natriumarme melk te gebruiken. Gebruikt u meer melk of melkproducten, overleg dan met uw diëtist. Gebruik bij voorkeur magere en halfvolle melkproducten.
- (Room)ijs bevat ongeveer evenveel natrium als melk.

Ei

- Een kippenei bevat van nature weinig natrium. Voeg geen zout toe. Gebruik andere kruiden en specerijen om het op smaak te brengen.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in eiergerechten: basilicum, bieslook, bonenkruid, dragon, kervel, peterselie, rozemarijn, selderij en venkel.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn in eiergerechten: kerrie, paprikapoeder of peper.
- Door een ei te bakken (eventueel met champignons, paprika, uitje en kruiden) krijgt het meer smaak.

Soep

- Vermijd kant-en-klare soepen uit pak, blik of pot en Cup-a-soup. Deze bevatten erg veel zout. Een kop soep bevat gemiddeld 550 tot 800 mg natrium. Dit is 25-30% van de maximale inname per dag. Natriumarme soep die u zelf maakt bevat per kop maar 15 mg natrium. Natriumarme soeppoeders zijn ook te koop.
- Bouillonblokjes bevatten heel veel zout. Er is natriumarme bouillonpoeder te koop.
- Het is erg lastig om "soep zonder zout" smakelijk te krijgen. U kunt zelf bouillon trekken van vlees, kip of vis en groenten en natriumarme bouillonpoeder toevoegen.
- Voeg veel groenten toe en laat deze niet te lang koken zodat de groente nog knapperig is. Neem daarnaast groenten met een sterke smaak zoals prei, selderij en ui.

- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in soep: basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, dragon, kervel, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij en tijm.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn in soep: foelie, kerrie, laurier, nootmuskaat, paprika en peper.

Vlees

- Kant en klare vleessoorten bevatten veel zout; ongeveer 2 gram zout (800 mg natrium) per portie. Dit kunt u beter niet gebruiken. Kruid vlees zelf met peper en andere smaakmakers zonder zout. U kunt ook een uitje, knoflook, champignons of een tomaat met het vlees mee bakken.
- Kant en klare vegetarische vleesvervangers zijn bereid met zout. Soja en Tahoe naturel bevatten geen toegevoegd zout.
- Vlees- en kipkruiden die u koopt, bevatten meestal veel zout. Er zijn ook natriumarme varianten verkrijgbaar.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij vlees: basilicum, bieslook, citroenmelisse, dragon, karwij, komijn, koriander, munt, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, salie, selderij en tijm.
- Marinade zorgt voor heerlijk mals vlees met een heerlijke smaak. In de supermarkt zijn ook kant en klare marinades te koop. Deze zijn erg zoutrijk! Zo bevat marinade Teriyaki per eetlepel al 850 mg natrium.
- Zelf kunt ook een marinade maken waaraan geen zout toegevoegd is. Bijvoorbeeld een marinade van kruidenazijn, water, rode wijn, knoflook, kruidnagel en een bouquet garni (een samengebonden kruidenpakket) geeft een heerlijk resultaat. Deze marinade levert per eetlepel ongeveer 5 mg natrium.
- Door vlees te grillen of in een Römertopf te bereiden geeft u het vlees extra smaak.
- U kunt stukjes vlees, kip en kalkoen roerbakken met groente, gekookte mie, gare rijst en blokjes aardappel waardoor de ingrediënten smaak aan elkaar geven.
- Stukken vlees en kip kunnen in een braadzak bereid worden zodat de smaak goed behouden blijft. Er kunnen groenten als prei en winterwortel en kruiden toegevoegd worden ter vervanging van zout en vet.
- Gourmetten kan prima wanneer iemand natriumbeperkt eet. Kant-en-klare gourmetschotels bevatten vaak veel natrium doordat het vlees gekruid of gemarineerd is met zoutrijke mengsels. Zelf kunt u de schotels maken door bijvoorbeeld van gehakt hamburgertjes te maken en kip of biefstuk in reepjes te snijden en zelf wel of niet op smaak te brengen met natriumarme smaakmakers die hierboven genoemd zijn. Let aan tafel op met het toevoegen van sausjes, deze zijn vaak natriumrijk. Tomatenketchup, mosterd en mayonaise zijn in natriumarme varianten verkrijgbaar.



Vis

- Gestoofde, gebakken en gegrilde vis zonder zout zijn toegestaan, mits u geen zout of zoute smaakmakers heeft toegevoegd.
- Zoute haring is niet toegestaan. Deze bevat ongeveer 800 mg natrium (=2 gram zout) per stuk. Zure en gerookte haring of uit blik of pot bevatten ook veel zout.
- Gerookte vis zoals makreel en zalm bevatten ook heel veel natrium. Gestoomde makreel bevat ongeveer de helft.
 - een zoute haring: 820 mg natrium,
 - een zure haring: 610 mg;
 - makreel gerookt (40 gram voor op een sneetje brood): 210 mg
 - makreel gestoomd (40 gram voor op een sneetje brood): 100 mg
 - gerookte zalm (10 gram op een toastje): 110 mg natrium.
- Vis wordt vaak geserveerd met groene tuinkruiden zoals dille, basilicum en peterselie. Deze geven de vis extra smaak. Citroensap, witte wijn, tomaat, ui, prei en knoflook zijn ook heerlijke smaakmakers bij vis.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn bij vis: basilicum, bieslook, citroenmelisse, dragon, karwij, komijn, koriander, munt, lavas, marjolein, peterselie, rozemarijn, salie, selderij en tijm. Voorbeelden van specerijen die lekker zijn bij vis: foelie, kerrie, paprika, peper.
- U kunt vis ook lekker op smaak brengen in de oven. Verpak de vis samen met peterselie, selderij, wortel, kervel of dille, prei en peper in aluminiumfolie. Dit wordt vis en papillot genoemd (zie recepten).
- Grillen of barbecueën geeft vis extra smaak door de typische grillsmak. Daarnaast gaat er zeer weinig smaak verloren doordat de vis snel dichtschroeit. Er hoeft geen vet en zout toe te gevoegd te worden.
- Serveer vis met een schijfje citroen, tomaat en een takje peterselie.
- Vis bereiden in de magnetron is makkelijk, snel en smakelijk. Doordat het zo snel gaar is blijft er zoveel mogelijk smaak behouden.
- Reepjes of stukjes vis kunnen met roerbakgroenten, paddenstoelen of tomaatjes in de wok bereid worden waardoor de vis meer smaak krijgt.
- Wanneer u bij de bereiding van vis een stoommandje of in een speciale stoompan gebruikt blijft er veel van de natuurlijke smaak behouden.
- Vis kan in een braadzak bereid worden, zonder dat er zout toegevoegd hoeft te worden. Doordat het vocht uit de vis niet verdampt maar in de braadzak blijft, blijft de smaak goed behouden. Er kunnen verschillende kruiden en groenten toegevoegd worden. Zo kunt u gemakkelijk variëren.

Vetten, jus en olie

- Juspoeders die in de supermarkt verkrijgbaar zijn, bevatten veel zout. In plaats van de poeders kunt u de jus op smaak op smaak brengen door bijvoorbeeld peper, paprika of kerrie te gebruiken. U kunt ook een uitje, teentje knoflook, champignons, paprika of een tomaat met het vlees meebakken om een lekkere jus te krijgen.
- Er is ook natriumarme juspoeder te koop.
- Om in te bakken kunt u het beste gebruik maken van vloeibare ongezouten (dieet)margarine. Olie bevat ook geen zout en is ideaal om te (roer)bakken. Ongezouten boter kan ook, maar heeft een ongunstige vetzuursamenstelling voor hart- en vaatziekten.

Sauzen

- Kant en klare zakjes saus (zoals kerrie- tomaten- vissaus etc) bevatten veel zout en zijn daarom af te raden.
- Kant en klare dressings bevatten vaak zout. Zelf kunt u gemakkelijk een dressing maken van (olijf)olie, (wijn)azijn, peper, suiker of zoetstof en kruiden als bieslook en peterselie. Een dressing van yoghurt, mosterd, honing en peper is ook lekker.
- Er is een natriumarme mayonaise, mosterd en ketchup in de handel. Deze zijn ook zelf te maken. Met deze sauzen als basis kunt u ook andere sausjes maken, zoals cocktailsaus gemaakt van natriumarme ketchup, natriumarme mayonaise, slagroom, whisky en cayennepeper.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in (dressings voor) salades: basilicum, bieslook, bonenkruid, borage, citroenmelisse, dille, dragon, karwij, kervel, munt, marjolein, peterselie, rozemarijn, selderij, venkel.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn in sauzen: foelie, laurierblad, paprika, peper.

Aardappelen, pasta, rijst

- Aardappelen kunt u het beste in weinig water koken. Zo gaan er zo weinig smaakstoffen en voedingsstoffen verloren in het kookvocht. Bestrooi gekookte aardappelen eventueel met fijngesneden bieslook, peterselie of citroenmelisse.
- Aardappelen kunnen ook in de magnetron gekookt worden: doe de geschilde en in gelijke stukken gesneden aardappelen in een schaal met 0,5 dl water. Bereid ze op vol vermogen (reken op 2 minuten per aardappel), giet het water af en stoom ze nog 1 minuut op vol vermogen.
- U kunt aardappelen ook bakken. Om meer smaak te krijgen kunt u ui, kerriepoeder, rozemarijn, tijm, paprika, bieslook of prei meebakken. Voorverpakte aardappelen, krieltjes en schijfjes zijn bijna altijd licht gezouten.
- U kunt zelf puree maken. Instant puree bevat heel veel natrium. U kunt een stukje knolselderij met de aardappelen meekoken als u aardappelpuree gaat maken. Pureer dit samen met de aardappels. Aan

de puree kan ook wat peterselie, bieslook of citroenmelisse toegevoegd worden.

- Kook rijst, macaroni en spaghetti in water zonder zout of eventueel in zoutarme bouillon. Ook kunt u kiezen voor volkoren, meergranen of de zilvervlies variant. Deze zijn niet alleen gezonder, maar ook voller van smaak.
- Peulvruchten als bruine bonen en kapucijners uit pot of blik bevatten zout. Aan gedroogde peulvruchten is geen zout toegevoegd. Gedroogde peulvruchten moeten eerst een nacht weken voordat ze voor bereiding gebruikt kunnen worden. U kunt ze op smaak brengen door aan het kookwater een stukje laurierblad, foelieblad, peper, bonenkruid en een stukje gedroogde chilipeper toe te voegen.
- In aardappelgerechten zijn de kruiden bieslook, munt of marjolein lekker. In pasta- en rijstgerechten smaken basilicum, dille, koriander, oregano of tijm lekker.
- Nootmuskaat of peper zijn specerijen die lekker zijn in aardappelen. In pasta- en rijstgerechten smaken paprika of peper lekker.



Groente en fruit

- Verse groenten kunt u zowel rauw als gekookt onbeperkt gebruiken mits u geen zout toevoegt. Groenten uit blik of pot bevatten wel zout. Aan diepvriesgroenten is geen zout toegevoegd, met uitzondering van groenten als spinazie á la crème of rodekool met appeltjes of Mexicaanse groentemix
- U kunt het beste geen groentebinders gebruiken. Deze bevatten zout. In plaats hiervan kunt u het groentenat binden met aardappelmeel, bloem of maïzena. Hierbij voegt u geen zout toe.
- Groente kunt u ook afmaken met een klontje ongezouten margarine of halvarine. Rauwe groentes hebben meer smaak dan wanneer ze gaar gemaakt worden door middel van bijvoorbeeld koken. Zout hoeft niet toegevoegd te worden.
- Rauwkostsalades kunt u aanmaken met dressings als:
 - Azijn, water, olie (met een smaakje, bijvoorbeeld citroenolie), natriumarme mosterd, dille en peper;
 - Kwark met citroensap, paprikapoeder, een lente uitje en peper;
 - Kwark met verse peterselie, citroensap;

- Kwark met stukjes vers fruit.
- Groente blijft smaakvol en rijk aan vitamines wanneer u het kort in weinig water kookt of wanneer u een stoommandje of een stoompan gebruikt. Ook kunt u het in weinig olie roerbakken.
- Combineer een groente met weinig smaak eens met een groente met veel smaak zoals bieten, boerenkool, spinazie, venkel, peultjes, bleekselderij of bloemkool. Rooster in een droge koekenpan pijnboompitten, zonnebloempitten of sesamzaad en strooi deze over de salade of de gekookte groente.
- Een aantal groentesoorten kunt u prima in de magnetron bereiden, bijvoorbeeld broccoli in roosjes. Ze blijven mooi groen en lekker knapperig als u de roosjes in een schaal naar binnen rangschikt en de stelen naar buiten.
- Voorbeelden van kruiden die lekker zijn in groenten: dille, karwij, komijn, koriander, munt, lavas, peterselie en tijm.
- Voorbeelden van specerijen die lekker zijn bij groenten: nootmuskaat en peper. Kruidnagel en laurier zijn lekker in rode kool.

Snoep en snacks

Er zijn tussendoortjes die geen of weinig zout bevatten:

- Een biscuitje of klein koekje
- Snoepjes of toffees
- Een stukje chocolade
- Rozijntjes en gedroogde vruchten
- Ongezouten noten en ongezouten studentenhaver. Dop zelf de pinda's.
- Zelfgemaakte popcorn, zonder zout bereid.
- Stukjes bleekselderij, komkommer, paprika, radijs, bloemkoolroosjes en cherrytomaatjes. Eventueel met een zelfgemaakt dipsausje erbij.

Drop en zoethoutthee bevat naast natrium ook een andere stof (glycyrrizine) die de bloeddruk verhoogt. Drop en zoethoutthee worden daarom afgeraden.

Kant-en-klaarmaaltijden

Kant-en-klare, afhaal- of bezorgmaaltijden zoals Chinees, Italiaanse gerechten en snackbarproducten bevatten heel veel zout. Soms zit er in een maaltijd 7 gram zout. Dit is meer dan u totaal per dag mag gebruiken. Het gebruik hiervan is sterk te ontraden.

Zie voor recepten: www.smakelijketenzonderzout.nl/recepten



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (08-21) DIE 439