

ZOUT- OF NATRIUMBEPER- KING IN HET DIALYSEDIEET

WAT EN WAAROM BEPERKEN?

Zout is zo sterk in onze dagelijkse voeding aanwezig dat we er veel te veel van innemen. Dagelijks wordt gemiddeld 10 tot 12g zout per dag gebruikt per persoon.

Onder zout verstaan we: keuzenzout, zeezout, zout verrijkt met jodium, selderijzout, ... Teveel zout is schadelijk en meestal is het gebruik ervan een gewoonte. Natrium (Na^+) komt voornamelijk voor onder de vorm van zout (natriumchloride).



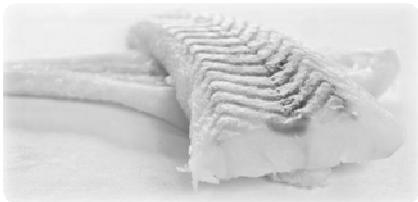
Natrium is nodig voor de normale functie van het hart, de nieren, de zenuwen en andere organen. Als de nieren niet meer goed functioneren, kan teveel natrium in uw voeding echter leiden tot dorst, vochtophoping in het lichaam en een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat u een natriumarm of zoutarm dieet volgt. In een zoutarm dieet wordt max. 5 tot 6 g zout toegelaten.

Verwacht niet dat u een zoutarme maaltijd meteen smakelijk vindt, maar wist u dat uw smaak zich in amper drie weken aanpast aan minder zout? Minder zout staat dus zeker niet gelijk aan minder smaak!

TIPS OM ZOUT TE BEPERKEN

- × Voeg zelf geen zout toe aan de bereidingen. Gebruik verse producten en breng deze op smaak met kruiden en specerijen zoals basilicum, bieslook, muskaat, laurier, citroen, komijn, munt, salie, peterselie, rozemarijn, ...
- × 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.
- × Gearomatiseerde azijnsoorten zoals frambozenazijn, sherryazijn of balsamicoazijn kunnen ook een hulp bieden bij het op smaak brengen van gerechten.
- × Gebruik geen dieetzout, dit bevat veel kalium!
- × Opgepast met kruidenmengsels zoals spaghettikruiden, herbamare-kruiden, ...
- × Vermijd voedingsmiddelen en bereidingen uit de handel waar al zout aan toegevoegd is, zoals bereide gerechten, producten in bokaal of blik, gerookte vleeswaren en vis, schaal- en schelpdieren, sterk gezouten kazen, bouillonblokjes, chips, gezouten nootjes.
- × Zet het zoutvat niet meer op tafel, zodat u niet in de verleiding komt om uw gerechten bij te zouten.
- × Opgelet met spuitwaters. Perrier bevat 11,8mg natrium per liter. Appolinaris daarentegen 470 mg natrium per liter!!
- × Lees etiketten om te weten hoeveel zout deze bevatten.

OPGELET: 1g natrium = 2,5g zout!

Voorgerecht	Hoofdgerecht
<p data-bbox="347 300 639 333"><< Tonijnsalade >></p> 	<p data-bbox="839 300 1362 333"><< Kabeljauw met kerrie en prei >></p> 
<p data-bbox="204 658 730 692">Ingrediënten (voor 4 personen):</p> <p data-bbox="204 714 555 1128">3 aardappelen 2 eitjes 250 g verse tonijn een paar blaadjes sla 1 groene paprika 4 tomaten 2 rode uien en 1 sjalotje 1/2 koffielepel mosterd peper 4 eetlepels olijfolie 3 eetlepels azijn</p>	<p data-bbox="810 658 1337 692">Ingrediënten (voor 4 personen):</p> <p data-bbox="810 714 1145 1016">3 preistengels 3 eetlepels olijfolie 1 eetlepel kerriepoeder peper 400 g stevige visfilet (vb. kabeljauw) 2 eetlepels citroensap 200 ml soya-room</p>
<p data-bbox="204 1176 475 1209">Bereidingswijze:</p> <p data-bbox="204 1232 778 1921">Kook de aardappelen gaar zonder zout, laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes. Kook de eieren 10 minuten hard zonder zout, laat ze afkoelen en snijd ze in vier partjes. Gril de tonijnmoot 3 minuten aan beide kanten. Zorg dat de tonijn van binnen niet helemaal gaar is. Verdeel de sla over de vier borden. Snijd de paprika in stukjes, de tomaten in partjes en de ui in ringen. Snijd de gegrilde tonijn in reepjes. Verdeel alles mooi over de borden. Maak nu de dressing met de mosterd, olijfolie, azijn, peper en het gesnipperde sjalotje. Goed omroeren. Schenk de dressing over de salade en serveer.</p>	<p data-bbox="810 1176 1082 1209">Bereidingswijze:</p> <p data-bbox="810 1232 1385 1921">Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de prei in dunne ringen. Verhit de olijfolie in een wok of koekenpan en bak de prei in ongeveer 4 minuten beetgaar. Roer de helft van de kerriepoeder en peper naar smaak erdoor. Vet een ovenschaal in en verdeel driekwart van de prei over de bodem. Wrijf de kabeljauwfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei. Roer de soya-room en de rest van het kerriepoeder door de rest van de prei. Voeg wat peper toe en strijk de kerrie-room over de vis uit. Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in ca. 15 tot 20 minuten gaar worden.</p> <p data-bbox="810 1966 1166 2000">Lekker met gepelde rijst!</p>