

Zoutarm eten bij vocht in de buik (ascites)

Bij levercirrose kan de poortader onder grote druk komen te staan. De poortader is een groot bloedvat in de lever. Door die hoge druk kan er vocht in de buikholte komen. Dit heet ascites. Bij ascites is het belangrijk om minder zout te eten. Vraag hulp van een diëtist als je zoutarm moet gaan eten.

De meeste Nederlanders eten ongeveer 9 gram zout per dag. Het algemene advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Bij een zoutarm dieet kun je maximaal 5 gram zout per dag eten. Zout is een smaakmaker. Het kan daarom best wennen zijn om minder zout te eten. Na ongeveer 6 weken ben je hier meestal aan gewend.

Hoe eet je minder zout?

- Voeg geen zout toe tijdens het koken of bij het eten.
- Zet geen zout op tafel.
- Eet geen kant-en-klaarmaaltijden.
- Eet geen hartige snacks, zoals kroketten, gezouten noten en chips.
- Gebruik geen pakjes en zakjes, zoals soep uit pakjes of blik en gemarineerde, gepaneerde of gekruide vleessoorten. Gebruik ook geen groenten uit pot of blik (daar is vaak zout aan toegevoegd).
- Gebruik zo min mogelijk kant-en-klare smaakmakers, zoals ketjap, ketchup en mosterd. Soms zijn er ook soorten zonder zout te koop.
- Zeezout, aromazout, selderijzout en uienzout bevatten evenveel natrium (zout) als gewoon keukenzout. Gebruik die soorten dus ook niet.

Lees verder op de volgende pagina >

- Kies voor vers (ongekruid) vlees of vis. In voorgekruidde of bereide vleesproducten (zoals hamburgers en worstjes) heeft de slager al veel zout toegevoegd.
- Gebruik kruidenmengsels zonder zout. In kant-en-klare kruidenmengsels voor gehakt, vlees of kip zit vaak veel zout. Meestal zijn ze ook zonder zout te koop. Kijk daarvoor goed op het etiket! Je kan ook losse kruiden kopen en de mengsels zelf maken.

Zo geef je eten toch smaak

- Breng het eten op smaak met specerijen en kruiden. Gebruik ui, knoflook en kruiden zoals peper, paprikapoeder, kerrie, chilipoeder, kruidnagel, nootmuskaat, Provençaalse kruiden, komijn of gemberpoeder.
- Gebruik verse kruiden zoals peterselie, bieslook, dille, basilicum, tijm, salie of oregano.
- Marineer vis of vlees voor het braden of bakken. Bijvoorbeeld met een mengsel van olie, citroensap, peper, knoflook en tijm of andere kruiden.
- Grill, bak of roerbak je eten. Dat geeft meer smaak dan koken.
- Kook aardappelen en groenten kort in een bodempje water. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak beter behouden.
- Gebruik speciale olie of azijn. Bijvoorbeeld notenolie, frambozenazijn, of dragonazijn. Of olie met toegevoegde smaak, bijvoorbeeld olie met knoflook, truffel of chili.
- Gebruik het kruid van de maggiplant (lavas) om je eten op smaak te brengen.
- Geroosterde zonnebloempitten of pijnboompitten en een fijngesnipperd uitje zijn lekker in de sla.
- Als je wat extra vlees zonder zout voor de warme maaltijd maakt, kan je dat de volgende dag op brood eten, of als een avondsnaak.

Tips voor broodbeleg met veel eiwit en weinig zout

Kies voor beleg met veel eiwit en weinig zout, zoals:

- Zoutarme of 100% pindakaas. Eventueel met fruit, zoals stukjes ananas of banaan.
- Hardgekookt of gebakken ei, of omelet, zonder zout. Eventueel met groente, zoals schijfjes radijs.
- Kaas met minder zout, zoals Maasdammer of Natria. Cottage cheese met tuinkruiden werkt ook goed als broodbeleg. Voor extra smaak kan je groenten toevoegen, zoals tomaat, avocado, tuinkers, paprika of komkommer.
- Je kan ook Zwitserse strooikaas (Emmentaler of Gruyère) of gemalen Parmezaanse kaas gebruiken. Daar heb je maar weinig van nodig voor een lekkere smaak. Gebruik als broodbeleg niet meer dan één afgestreken eetlepel.
- Kies voor vleeswaren met minder zout zoals, rosbief, licht gezouten rookvlees, fricandeau, filet Americain, kalkoenfilet en kipfilet.

Voor de afwisseling kan je soms ook beleg gebruiken met minder zout, maar waar geen of weinig eiwitten in zitten. Denk dan aan:

- Jam, honing of appelstroop.
- Fruit, bijvoorbeeld aardbeien, schijfjes appel en peer of plakjes banaan.
- Groente, zoals tomaat, avocado, tuinkers, paprika of komkommer.

Zoutgehaltes vergelijken en online tools

Met de app 'Kies Ik Gezond?' van het Voedingscentrum kan je producten vergelijken. Bijvoorbeeld om te kijken hoe veel zout er in de producten zit.

Op deze websites vind je zoutarme recepten, of meer tips om zoutarm te eten:

- nierstichting.nl/kruidenwijzer
- voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx (kies voor 'met weinig zout' in de filters)