

Zoutarme voeding bij kinderen

Een te hoge zoutinname kan als gevolg hebben dat je te veel vocht opstapelt en je bloeddruk stijgt. Daarom is het belangrijk om je voedingspatroon aan te passen.

Tips om je zoutinname te beperken



Bij de broodmaaltijd

- ✓ Naargelang de hoeveelheid zout die je kind nog mag eten, kan het nodig zijn om zelf brood te bakken zonder of met minder zout. Je kan ook zoutarm brood kopen in de supermarkt of bij de bakker.
- ✓ Wissel brood regelmatig af met zoutarme ontbijtgranen, zoutarme muesli of havermout.
- ✓ Kies voor hartig broodbeleg met een laag zoutgehalte.
- ✓ Let op met gerookte vleeswaren, gerookte vis, smeerkazen en smeltkazen.
- ✓ Wissel hartig beleg regelmatig af met zoet beleg.

Bij de warme maaltijd

- ✓ Gebruik geen extra zout bij het bereiden van de maaltijden. Vermijd ook zeezout, jodiumzout, selderijzout of fleur de sel. Kies eventueel voor vervangzouten (bv. CO-SALT®).
- ✓ Let op met kruidenmengsels zoals kippenkruiden of spaghettikruiden. Die bevatten vaak veel zout. Kies eventueel voor een zoutarme variant (bv. Verstegen®, Euroma®).
- ✓ Let op met het gebruik van smaakmakers zoals mayonaise, mosterd, ketchup en sojasaus.
- ✓ Maak gebruik van verse, gedroogde of diepvrieskruiden (bv. peper, nootmuskaat, basilicum, knoflook, tijm ...).
- ✓ Let op met bouillonblokjes, die ook steeds veel zout bevatten. Kies voor zoutarme varianten (bv. Damhert®, Verstegen® of Knorr® Zero Salt).
- ✓ Eet zo weinig mogelijk bereide vleessoorten (bv. worsten, blinde vinken, gehakt, gepaneerd vlees ...). Je kan ze zelf bereiden of laten bereiden door de slager zonder toevoeging van zout.
- ✓ Vermijd voedingsmiddelen uit blik, bokaal of kant-en-klare maaltijden (bv. pizza, lasagne, kebab, frituursnacks ...).

Tussendoortjes

- Vermijd zoute snacks zoals chips, gezouten aperitiefkoekjes, gezouten nootjes, olijven, kaaskoekjes, zongedroogde tomaten, tapenades ...
- De hoeveelheid zout in koeken kan sterk verschillen, dus bekijk zeker de verpakking.

Overzicht aanbevolen hoeveelheid zout

In onderstaande kader geven we je een overzicht van de aanbevolen hoeveelheid zout per voedingsmiddel. Probeer hiermee rekening te houden als je producten aankoopt door de verpakking na te kijken.

Voedingsmiddel	Maximale hoeveelheid zout
Water	50 mg natrium/liter
Vetstoffen	0,2 g zout/100 g
Kruiden	0,1 g zout/100 g
Brood en graanproducten	1,3 g zout/100 g
Kazen	1,5 g zout/100 g
Vleeswaren	2 g zout/100 g
Salades	1,5 g zout/100 g
Vegetarisch broodbeleg	2 g zout/100 g
Vegetarische vleesvervangers	1 g zout/100 g (max. 1 x/week)
Groenten in blik	0,1 g zout/100 g
Vis in blik	0,6 g zout/100 g
Zoete en hartige snacks	0,5 g zout/100 g
Sauzen	0,6 g zout/100 g

Hoe verpakkingen lezen?

Voorbeeld: voedingswaarden kaas

	Per 100 g	Per portie van 30 g
Energie (kcal)	346	104
Vetten (g)	28	8,4
Koolhydraten (g)	0	0
Eiwitten (g)	24	7,1
Vezels (g)	0	0
Zout (g)	1,8	0,55

Check steeds de voedingswaarden **per 100 g** en niet per portie.

Het zoutgehalte in deze kaas is dus **te hoog**, want de aanbevolen maximale hoeveelheid zout in kaas bedraagt 1,5 g zout/100 g.

