

Dieetgeschiktheidseisen

Bij een zoutbeperkt, vegetarisch en veganistisch dieet

Uitgegeven vanuit Netwerk Facilitair Diëtisten voor Goede Voeding in de Zorg

Contact: netwerkqvz@gmail.com

11-2025

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding	3
Methoden	4
Dieetgeschiktheidseisen zoutbeperkt dieet.....	5
Terminologie	5
Dieetgeschiktheidseisen	5
Dieetgeschiktheidseisen vegetarische voedingspatroon	6
Terminologie	6
Dieetgeschiktheidseisen	6
Dieetgeschiktheidseisen veganistisch voedingspatroon.....	7
Terminologie	7
Dieetgeschiktheidseisen	7
Appendix 1. Achtergrond zoutbeperkt	8
Appendix 2. Achtergrond Vegetarisch voedingspatroon	10
Appendix 3: Achtergrond veganistisch voedingspatroon	11
Literatuurlijst.....	12

Inleiding

Binnen het netwerk Facilitair Diëtisten voor Goede Voeding in de Zorg zijn verschillende werkgroepen. De werkgroep dieetgeschiktheidseisen werkt diverse dieetgeschiktheidseisen uit om tot uniforme kaders te komen voor verschillende diëten. Deze kaders bieden een basis voor het aanbod van cateraars en zorginstellingen.

Methode

Plan van aanpak – stap 1 vooronderzoek

- Wat zijn de huidige richtlijnen van het dieet in de aangesloten zorginstellingen?
--> Uitvragen bij zorginstellingen binnen het netwerk.
- Voor welke doelgroep wordt het dieet ingezet?
--> Uitvragen bij zorginstellingen binnen het netwerk.
- Wat zijn de voedingsrichtlijnen voor deze doelgroep?
--> Literatuurstudie, raadpleging belangrijke instanties zoals brancheverenigingen (denk aan de NVD netwerken), uitvragen bij zorginstellingen waar zij hun huidige richtlijn op baseren.

Plan van aanpak – stap 2 – Voorstel schrijven

Maak een voorstel voor de dieetgeschiktheidseisen op basis van het vooronderzoek. Zet discussiepunten op een rijtje.

Plan van aanpak – stap 3 – Presenteren aan netwerk Facilitair Diëtisten voor Goede Voeding in de zorg

Presenteer het vooronderzoek en het voorstel aan het netwerk. Ga met elkaar in gesprek per discussiepunt. Indien iedereen het redelijk met elkaar eens is: stem per criteria of men het ermee eens is. Streven is dat 90% het eens is per criteria.

Plan van aanpak – stap 4 – Indien nodig: verwerk feedback tot nieuwe criteria.

Verwerk feedback tot nieuwe criteria en stem opnieuw.

Basiskaders

- Basis is Richtlijnen Goede Voeding
- Streven is dat 80% op de menukaart binnen Schrijf van Vijf of dagkeuze valt
- Aanpassingen op maat, op basis van advies vanuit belangrijke instanties / wetenschappelijk onderzoek

Dieetgeschiktheidseisen zoutbeperkt dieet

Terminologie

Een zoutbeperkt dieet is een dieet met maximaal 5-6 gram zout per dag.

Dieetgeschiktheidseisen

Bij een zoutbeperkt dieet wordt maximaal 5-6 gram zout per dag aangehouden^{2,5}. Vermijd hierbij het gebruik van kaliumzout i.v.m. patiënten met nierschade².

Hoofdmaaltijd: <0.3 gram zout/100 gram⁴ (exclusief nagerecht)

- Om de richtlijn van een maximale zoutinname van 5 gram per dag te kunnen waarborgen, is ervoor gekozen om af te wijken van de richtlijn van het Voedingscentrum (<2 gram zout per maaltijd)³. In plaats daarvan wordt de strengere wettelijke richtlijn gehanteerd die vereist is voor het voeren van de claim 'zoutarm' (<0,3 gram zout per 100 gram)⁴.
- Zie voor advies rondom de praktische vertaling van deze richtlijn de brochure van Diëtisten Nierziekten Nederland (DNN): ⁶ en de brochure van het Netwerk Diëtisten MDL¹³.

Broodmaaltijd: zoutcriteria Schijf van Vijf³ per productcategorie aanhouden, met aanvulling van advies DNN⁶:

- **Brood:** <1 g / 100 g (advies DNN – iets strenger dan Schijf van Vijf)
- **Ontbijtgranen:** <0,69 g/100 g (Schijf van Vijf)
- **Peulvruchten:** <0,5 g/100 g (Schijf van Vijf) *
- **Noten:** niet toegevoegd (Schijf van Vijf)
- **Vlees, Vis:** niet toegevoegd (Schijf van Vijf criteria voor onbewerkt vlees en vis)*
- **Groente/aardappelen/pasta/rijst:** niet toegevoegd (Schijf van Vijf)
- **Kant-en-klare vleesvervangers/vegetarische producten:** <1,125 g/100g (Schijf van Vijf)*
- **Melk en melkproducten:** niet toegevoegd (Schijf van Vijf)
- **Kaas en kaasvervangers:** <2 g/100 g (Schijf van Vijf)
- **Plantaardige eiwitdranken en desserts:** <0,3 g/100 g (Schijf van Vijf)
- **Smeersel, olie, bak- en braadproducten:** niet toegevoegd (Schijf van Vijf)*
- **Sauzen:** <0,5 g (criteria dagkeuze Schijf van Vijf)*
- **Assortiment vleesbeleg:** < 2 g/100 g (DNN)
- **Overig hartig beleg:** < 2 gram zout/100 gram (DNN)

*Onderdeel van de maaltijd met als criteria: 0.3 g/100 g

Tussendoortjes: <0.5 gram zout/tussendoortje³

Dieetgeschiktheidseisen vegetarisch voedingspatroon

Terminologie

Een vegetarisch voedingspatroon (lacto-ovo-vegetariër) is een voedingspatroon vrij van vlees, vis, gevogelte en schaal- en schelpdieren.

Variant	Eet geen*	Neemt wel
Lacto-ovo-vegetariër	vlees en vis	zuivel en ei
Lacto-vegetariër	vlees, vis en ei	zuivel
Ovo-vegetariër	vlees, vis en zuivel	ei
Pescotariër	vlees	vis (meer dan 2 keer in de maand), zuivel en ei

** Ook als je minder dan 2 keer in de maand een klein beetje vlees en/of vis eet val je onder de definitie.*

Dieetgeschiktheidseisen

Bij een vegetarische menu-optie wordt extra gelet op de hoeveelheid en kwaliteit van het eiwit*. De eiwitkwaliteit in een vegetarisch voedingspatroon kan lager zijn omdat plantaardig eiwit minder of niet alle essentiële aminozuren bevat en moeilijker verteerbaar is. Om inname van voldoende eiwit van hoge kwaliteit te garanderen is het belangrijk om verschillende bronnen van aminozuren te combineren

Tip: Gebruik hiervoor de Alpha-Tool⁹ van de Wageningen Universiteit, of de AminoFit Tool⁸ van Amsterdam UMC.

**Naast eiwit wordt er zoveel mogelijk gelet op voldoende ijzer, vitamine B1, B12 en niet teveel zout. Je kunt hiervoor de Richtlijnen Schijf van Vijf³ aanhouden. Met de Kies ik Gezond app¹⁰ van het Voedingscentrum kan je makkelijk filteren welke vegetarische opties binnen de Schijf van Vijf vallen.*

Dieetgeschiktheidseisen veganistisch voedingspatroon

Terminologie

Een voedingspatroon waarin men streeft naar het vermijden van gebruik van alle producten van dierlijke afkomst, zoals vlees, vis, schaal- en schelpdieren, zuivel, ei, honing, gelatine, en dierlijke E-nummers.

Dieetgeschiktheidseisen

Een veganistische maaltijd is minimaal beschikbaar op aanvraag. Let op: vanuit de ESPEN Guidelines¹² wordt binnen de klinische voeding een veganistische voeding afgeraden, gezien het risico op ondervoeding. Ook is er een hoger risico op ijzer, vitamine B12, vitamine D en calcium deficiënties. De ESPEN Guidelines adviseert suppletie van vitamine B12 bij patiënten met een veganistisch voedingspatroon. De eiwitkwaliteit in een veganistisch voedingspatroon is lager omdat plantaardig eiwit minder of niet alle essentiële aminozuren bevat en moeilijker verteerbaar is. Om inname van voldoende eiwit van hoge kwaliteit te garanderen is het belangrijk om verschillende bronnen van aminozuren te combineren

Tip: Gebruik hiervoor de AminoFit Tool⁹ van Amsterdam UMC, of de Alpha-Tool¹⁰ van de Wageningen Universiteit.

**Naast eiwitten, wordt er zoveel mogelijk gelet op voldoende ijzer, vitamine B1, B12 en niet teveel zout. Je kunt hiervoor de Richtlijnen Schijf van Vijf aanhouden als leidraad⁴.*

Appendix 1. Achtergrond zoutbeperkt

De gehele dag	
Overkoepelende richtlijnen	<i>Richtlijnen Goede Voeding</i>¹: <6 gram zout per dag <i>Factsheet Nederlandse Vereniging van Diëtisten</i>²: ▪ Chronische nierschade: 2000 tot maximaal 2400 mg (80-100 mmol) of 5-6 gram NaCl per dag ▪ Nefrotisch syndroom: max 2000 mg of 5 gram NaCl ▪ Nierstenen: max 2400 mg of 6 gram NaCl ▪ Levercirrose gecombineerd met ascites maximaal 5 gram NaCl ter ondersteuning van diuretica

Warme maaltijd	
Overkoepelende richtlijnen	<i>Richtlijnen Schijf van Vijf</i>³: <2g zout/maaltijd Vereiste voor het voeren van de claim 'zoutarm'⁴: <0.3 gram zout/100 gram
Aantal ziekenhuizen met deze criteria	Dieet criteria ziekenhuis
4	<0.3 g zout/100 g <1.35 g zout/450 gram
3	<2 g zout/maaltijd
3	Product specifieke richtlijnen, als: <0.25 g zout in vlees/kip <200 mg Na in zetmeel/groente <1.2 g zout in AVG, <1.5 g zout in samengesteld gerecht
1	<1.5 g zout/maaltijd
1	<1 g zout/maaltijd
1	Geen toegevoegd zout

Tussendoortjes	
Overkoepelende richtlijnen	<i>Richtlijnen Schijf van Vijf</i> ³ : <0.5 g/VSE
Aantal ziekenhuizen met deze criteria	Dieet criteria ziekenhuis
6	Geen criteria of niet specifieke criteria, als: 'Dieet geschiktheid'
5	<0.5 g zout/VSE
1	<0.25 g zout
1	<0.5-0.8 g zout

Broodmaaltijd	
Overkoepelende richtlijnen	<i>Schijf van Vijf³: specifieke criteria per productgroep</i>
Aantal ziekenhuizen met deze criteria	Dieet criteria ziekenhuis
6	Geen criteria of niet specifieke criteria, als: 'Licht gezouten beleg' 'Dieet geschiktheid'
2	<0.5 g zout/VSE, smeersel ongezouten
1	<0,5 g zout voor beleg, <1,5 g zout voor ontbijt
1	<0.5 g zout voor beleg, <1.5 g zout/maaltijd
1	<2.5 g zout/100 g voor beleg
1	<0,375 g zout/100 g
1	Productspecifieke criteria als: kaas <1,65 g zout/100 g, vleeswaren <2,5 g zout/100 g

Appendix 2. Achtergrond Vegetarisch voedingspatroon

Richtlijn	<i>Goede Zorg Proef Je uitgangspunt⁷: Zorg voor keuzeopties als variatie op vlees, zoals vis en vegetarisch. Richtlijnen Schijf van Vijf³: eiwit in vleesvervanger >20% van de energie, voldoende ijzer, B1, B12, en niet teveel zout.</i>
Aantal ziekenhuizen met deze criteria	Dieet criteria ziekenhuis
5	Geen vlees, vis, kip, vis, schaal- en schelpdieren
5	Geen ingrediënten afkomstige van vlees, vis, kip (stremsel, gelatine e.d.)
3	Eiwit criteria, als: 'Vleesvervanger min. 10 g eiwit' 'Vleesvervanger min. 15 g eiwit' 'Complete veg. maaltijd 20 g eiwit' '3 eiwitcomponenten waarvan 1 veg.'
2	Mogelijk voor alle maaltijden Keus voor vegetarische eiwitcomponent
2	Geen criteria
1	Eieren afkomstig uit legbatterijen, genetisch gemodificeerde ingrediënten
1	80% van aanbod is vegetarisch

Appendix 3: Achtergrond veganistisch voedingspatroon

Richtlijn	<i>Richtlijnen Schijf van Vijf³: eiwit in vleesvervanger >20% van de energie, voldoende ijzer, B1, B12, en niet teveel zout. Dieetbehandelingsrichtlijnen veganisme¹¹:</i>
Aantal ziekenhuizen met deze criteria	Dieet criteria ziekenhuis
8	Geen criteria
4	Vrij van alle dierlijke producten; geen vlees, vis, schaal-en-schelpdieren, ei, kaas, melk(producten), honing en producten waar dit in verwerkt is
1	Vegan keuzes bevatten te weinig eiwit
1	Vegan warme maaltijd: 3 vleesvervangers

Literatuurlijst

1. Gezondheidsraad. (2015). Richtlijnen Goede Voeding 2015. *Gezondheidsraad*, 24, 1-95.
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>
2. Nederlandse Vereniging van Diëtisten. (2018). *Factsheet Nierziekten*.
<https://dietistennierziekten.nl/download/factsheet-nierziekten-nvd>
3. Voedingscentrum - Criteria van de Richtlijnen Schijf van Vijf Een overzicht voor professionals die hun aanbod gezonder maken:
<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/Schijf%20van%20Vijf%20criteria%20productgroepen%20en%20maaltijden.pdf>
4. Vereisten gezondheidsclaim zoutarm <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:404:0009:0025:NL:PDF>
5. *Sodium Intake and Health: What Should We Recommend Based on the Current Evidence?* - Mente, A. (2021)
6. Producten geschikt voor een natrium (en kalium) beperkt dieet | Diëtisten Nierziekten Nederland (DNN) <https://dietistennierziekten.nl/storage/176/Natriumarme producten.pdf>
7. Goede Zorg Proef Je – De Praktijk: Voedingsaanbod voor patiënten:
<https://goedezorgproefje.nl/app/uploads/2023/06/voedingsaanbod-voor-patienten.pdf>
8. AminoFit | Amsterdam UMC <https://voedingenbeweging.nu/aminofit/>
9. Alpha-Tool | Pol Grootswagers, Wageningen Universiteit <https://alpha-tool.eu/>
10. Kies ik gezond tool | Voedingscentrum <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx>
11. Veganisme | Dieetbehandelingsrichtlijnen
<https://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl/richtlijn/veganisme-bij-volwassenen/>
12. ESPEN guideline on hospital nutrition https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_guideline_on_hospital_nutrition.pdf
13. Voedingsadviezen bij levercirrose | Netwerk diëtisten MDL https://mdldietisten.nl/wp-content/uploads/2023/11/Folder_Voeding_bij_levercirrose_Netwerk_MDL_dec_2018.pdf