

## MINDER zout!

‘Minder zout voorkomt duizenden hartinfarcten en beroertes’



26 oktober 2015

Het verband tussen te veel zout en hoge bloeddruk staat al jaren vast. Nu is daadwerkelijk vastgesteld dat het aantal hartinfarcten en beroertes met respectievelijk 5 en 7 procent verlaagd kan worden door minder zout in voedingsmiddelen te stoppen. Dat concludeert Marieke Hendriksen in een promotieonderzoek bij het RIVM en Universiteit Wageningen.

Nederlanders krijgen ruim meer zout binnen dan de aanbevolen maximale hoeveelheid van 6 gram per dag. Ongeveer 80 procent van de dagelijkse zoutconsumptie komt uit bewerkte voedingsmiddelen. Wanneer het zoutgehalte van bewerkte voedingsmiddelen wordt gehalveerd, daalt de dagelijkse inname uit deze voedingswaren met 2,1 (vrouwen) tot 2,9 gram (mannen). „In dat scenario zouden de komende twintig jaar bijna 30.000 hartinfarcten en ruim 53.000 beroertes kunnen worden voorkomen”, stelt Hendriksen.

[September stond bij Kassa in het teken van zout. Of eigenlijk: Minder zout! Lees ons minder zout-dossier met onder andere tips van topkok Pierre Wind.](#)

Gezond leven doe je met maximaal 6 gram zout per dag, maar eten we ongemerkt 9 tot 10 gram. Dat is veel te veel. Minder zout eten is belangrijk voor je gezondheid... maar de voedselabrikanten blijven veel te veel zout in ons eten stoppen. En dus gaan we zelf de uitdaging aan!

Nederlanders eten volgens de [Nierstichting](#) gemiddeld 1 kilogram zout per jaar te veel. De organisatie lanceert daarom de [zoutmeter.com](http://zoutmeter.com) (ctrl+klikken) om mensen bewuster te maken van het gebruik van zout.

Op basis van enkele vragen op de website laat de zoutmeter zien hoeveel zout je eet en hoe je dat vermindert. [Als iedereen in Nederland 3 gram zout per dag minder eet, scheelt dat volgens de Nierstichting jaarlijks 1500 sterfgevallen.](#) Te veel zout eten verhoogt de bloeddruk en daarmee het risico op hart- en vaatziekten en het kan nierschade veroorzaken of verergeren.

Volgens de Nierstichting weten de meeste Nederlanders wel dat te veel zout schadelijk is. Uit onderzoek blijkt echter dat een op de vijf denkt meer te eten dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid van 6 gram per dag. Maar de ongezouten waarheid is dat 85 procent van de Nederlanders te veel zout eet. ANP

**Alles over zout en hoe je flink kunt minderen lees je ook in het KASSA-dossier [Minder Zout Dossier](#).**