

Waarom zit er nog steeds zoveel zout in ons eten?



za 25 april 2015

We eten met z'n allen te veel zout. Al in 2006 adviseerde de [Gezondheidsraad](#) een hoeveelheid van maximaal zes gram zout per dag. Eigenlijk hebben we maar 1-2 gram per dag nodig, maar we gebruiken gemiddeld negen gram per persoon per dag: anderhalf keer het voorgestelde maximum dus.

Wie te veel zout eet, loopt een groter risico op een hogere bloeddruk, hart- en vaatziekten, nierziekten en botontkalking. Het overgrote deel (80%) van onze dagelijkse hoeveelheid zout halen we uit producten die we in de supermarkt kopen. Soepen, sauzen, kruidenmixen, pizza's, kaas, broodbeleg, echt, je kunt het zo gek niet bedenken of er zit (flink wat) zout in.

Ja zeggen, nee doen

De [Consumentenbond](#) heeft onlangs een groot aantal producten onderzocht en de resultaten zijn in Kassa bekendgemaakt. In de Consumentengids van mei 2015 staat een uitgebreid artikel met de titel 'Ja zeggen, nee doen' en alle producten op een rij.

De belangrijkste uitkomsten:

- 60% van de producten is (iets) minder zout geworden.
- 40% is nog net zo zout of zelf zouter geworden.

Het is een stap in de goede richting zegt de Consumentenbond, maar een daling van het zoutgehalte betekent niet meteen dat het product gezond is. "De meeste producten waren zo verschrikkelijk zout dat een vermindering nog steeds een heel zout product oplevert."

Optelsom

Gemiddeld gezien lijkt wel of er wat veranderd is, maar er zijn en blijven individuele producten die in vier jaar helemaal niet zijn aangepast. Het is volgens de Consumentenbond best lastig voor consumenten om niet meer dan zes gram zout per dag te eten. "Er zit gewoon overal (een beetje) zout in, de optelsom zorgt voor een ongezonde hoeveelheid zout in je lichaam. Elke dag weer."

De titel van het artikel in de Consumentengids ('Ja zeggen, nee doen') verwijst naar de beloften die fabrikanten al jaren doen. "Al jaren wordt er een beroep gedaan op de levensmiddelenindustrie om het zoutgehalte in hun producten omlaag te brengen. Uit onderzoeken van de Consumentenbond uit 2007, 2009, 2011, 2013 en nu blijkt dat dit te weinig resultaat heeft. Ze zeggen hun producten minder zout te willen maken, maar in de praktijk komt daar weinig van terecht", zegt de bond.

'Etiketten moeten helder zijn'

D66 Tweede Kamerlid Pia Dijkstra vindt het zeker belangrijk dat we minder zout eten en zegt dat het voor consumenten soms lastig is precies te zien hoeveel zout er in producten zit. "Niet iedereen weet dat natrium hetzelfde is als zout. Ik pleit er in ieder geval voor dat de etiketten helder zijn." Ze betreurt het dat zoutreductie zo langzaam gaat en wil er bij de minister op aandringen dat er steviger controle is op de uitvoering van de akkoord dat de minister vorig jaar heeft gesloten met de levensmiddelenindustrie. "Die afspraken stellen weinig voor als blijkt dat fabrikanten dralen en controle nauwelijks plaatsvindt. Controle van de afspraken is essentieel, anders worden de doelstellingen in nooit behaald", aldus Dijkstra.

Geen boete

Vorig jaar is er een [akkoord](#) gesloten tussen de overheid en de levensmiddelenindustrie over zoutverlaging. "Dat akkoord omvat echter lang niet alle producten. Pizza's, kruidenmixen en kant-en-klaarmaaltijden zijn niet in het akkoord opgenomen, terwijl die veel zout bevatten. Als er bedrijven zijn

die zich niet aan het akkoord houden, dan is er geen mogelijkheid ze een boete te geven of iets dergelijks. Wij vinden dat de minister van Volksgezondheid een steviger akkoord had moeten sluiten, waar de consument en hun gezondheid beter van worden", aldus Combée.

Wat zegt de Kok?

Kok [René Pluijm](#) gruwet van al die kant-en-klare 'pakjes en dingetjes'. "Verschrikkelijk. Overal zit zoveel zout in dat we denken het lekker te vinden. Het is niet lekker." Hij is overtuigd van de kracht van eenvoud: doe zo min mogelijk met een zo hoogwaardig mogelijk product. Pluijm is een voorvechter van kwaliteit en echte smaken en dat is onlosmakelijk verbonden met zijn liefde voor voedsel en de natuur. In de uitzending laat Pluijm zien dat je – zonder allerlei ingewikkelde fratsen - een heerlijke maaltijd (curry met kip) kunt bereiden zonder al te veel zout en zonder een kant-en-klare kruidenmix die voor maar liefst voor 70% uit zout bestaat. Lekker, kruidig en gezond!

Multinationals

Hoewel er elk jaar een paar duizend mensen overlijden aan de gevolgen van te zout eten, lijkt de politiek zich niet goed raad te weten met dit onderwerp. In het verleden zijn er wel wettelijke regels opgesteld over zoutvermindering in brood. Dat heeft geleid tot een zoutvermindering met maar liefst 21%. Het kan dus wel! Het lastige bij veel andere producten is dat deze veelal worden gemaakt buiten Nederland door multinationals als Nestlé en Unilever. De producten worden niet in Nederland gemaakt en zijn niet alleen bedoeld voor de Nederlandse consument. Dan is het lastig wetten maken die zoden aan de dijk zetten. De minister moet in Europees verband regels afspreken zeggen de meeste politieke partijen. Voor brood was dat een ander verhaal, daar ging het wel om een in Nederland geproduceerd en geconsumeerd product.

Zowel de Consumentenbond als Kassa (http://kassa.vara.nl/tv/afspeelpagina/fragment/waarom-zit-er-nog-steeds-zoveel-zout-in-ons-eten/speel/1/?utm_medium=email) hebben de afgelopen [jaren regelmatig](#) aandacht besteed aan dit onderwerp.