

Zout en gezondheid >>>>Minder zout!

De maand september 2015 staat bij Kassa in het teken van zout. Of eigenlijk juist minder zout. Gezond leven doe je met maximaal 6 gram zout per dag, maar ongemerkt eten we 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!

Bij de Stichting MaaltijdVoorziening Twenterand wordt al jaren rekening gehouden met het gebruiken van minder zout, bovendien kunt u speciale dieetwensen doorgegeven.



05 september 2015

Het mineraal natrium is belangrijk bij het regelen van de vochtbalans van het lichaam en is nodig voor een goede werking van de spier- en zenuwcellen. Chloor speelt ook een rol bij het handhaven van de vochtbalans. Naast natrium en chloor speelt overigens ook kalium hier een belangrijke rol bij.

Te weinig zout...

De kans op een tekort aan zout is erg klein. Een tekort kan ontstaan door ernstige diarree. Je kunt dan uitdrogen. Uitdroging is te voorkomen door extra veel te drinken en zout te eten. De speciale zoutoplossing Oral Rehydration Salt (ORS) kan worden gebruikt om

de hoeveelheid lichaamsvocht weer op peil brengen.

Wie erg veel en lang zweet heeft meer zout nodig. Maar als je verder gewoon eet heb je geen extra zout nodig. De verliezen worden dan snel weer via de voeding aangevuld. Wel is het belangrijk om veel water te drinken bij zweten, om de hoeveelheid vocht in het lichaam aan te vullen.

Te veel zout

Bij te veel zout kan oedeem ontstaan. Bij oedeem houdt het lichaam vocht vast. Hierdoor kan weer een verhoogde bloeddruk ontstaan. Een teveel aan zout verdwijnt via de urine en door te zweten.

Er zijn ongewenste effecten bij het eten van te veel zout:

- * Verhoogde bloeddruk. Minder zout eten verlaagt je bloeddruk. Voor elke 2,5 gram zout (1 gram natrium) die je per dag minder eet, neemt de bovendruk met 0,7 tot 1,8 mmHg af en de onderdruk met 0,7 mmHg. Dit positieve effect is ongeveer 2 keer groter bij mensen met een verhoogde bloeddruk.

- * Hart- en vaatziekten. Minder zout eten verkleint de kans op hart- en vaatziekten. In Nederland zouden per jaar ongeveer 2.500 mensen minder overlijden aan hart- en vaatziekten wanneer Nederlanders maximaal 6 gram zout per dag zouden eten.

- * Nierziekten. Veel zout kan leiden tot nierziekten. De nieren regelen de hoeveelheid zout in je lichaam. Wanneer je veel zout binnenkrijgt moeten de nieren extra hard werken om dit via de urine uit je lichaam te verwijderen. Door het harde werken kunnen je nieren beschadigen.

- * Maagkanker. Er zijn aanwijzingen dat door te zout eten het risico op maagkanker toeneemt.

- * Botontkalking. Eet je te veel zout, dan plas je het teveel aan natrium samen met het calcium uit. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Zolang je voldoende calcium met de voeding binnenkrijgt zorgt zout eten niet voor problemen met je

botten en gebit.

Risicogroepen

Te veel zout is slecht voor iedereen. Dus niet alleen voor mensen met een te hoge bloeddruk, al kunnen zij wel het beste extra opletten met zout. Mensen met overgewicht hebben vaak al een hogere bloeddruk en lopen door extra zout nog meer kans op hart- en vaatziekten.

Ook ouderen doen er goed aan nog voorzichtiger te zijn met zout. De nieren van ouderen werken minder goed. Daardoor verwijderen ze minder natrium uit het lichaam. Het is voor ouderen dan ook extra belangrijk om voldoende te drinken, want ze hebben meer vocht nodig om dezelfde hoeveelheid natrium kwijt te raken.

Voor meer informatie klikt u op onderstaande link.

http://kassa.vara.nl/actueel/dossiers/dossier/pid/112/dossier/4789931/?utm_medium=email

Bron: Voedingscentrum