

Minder zout eten

Goed voor iedereen

In ons eten zit veel meer zout dan goed voor ons is. Van te veel zout krijg je een hoge bloeddruk.

Dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Eet daarom minder zout. In deze folder lees je hoe je dat kunt doen.

Goed voor iedereen

Per dag krijgen we gemiddeld 9 gram zout binnen. Dit zou 6 gram of minder moeten zijn. Minder zout eten is dus goed voor iedereen. Het vermindert het risico op hart- en vaatziekten en nierziekten. Dit geldt in het bijzonder voor mensen met overgewicht.

Zout in voeding

Van het zout dat wij binnenkrijgen, komt ongeveer 20% uit het zoutvaatje. Zo'n 80% zit al in ons eten en drinken. Dat komt doordat in de fabriek aan veel producten zout wordt toegevoegd. Vaak is dat vanwege de smaak. Zo zit er veel zout in kant-en-klaar maaltijden, soepen, pizza's, hartige snacks, sauzen en kruidenmixen. Aan kaas en vleeswaren wordt zout ook toegevoegd om ze houdbaar te maken.

Hoeveel zout zit er in... ?

Zout of natrium?

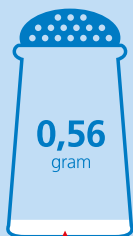
De termen zout en natrium worden vaak allebei gebruikt. Natrium zit in zout. Fabrikanten mogen het natriumgehalte en/of het zoutgehalte op het etiket vermelden. Let op: 1 gram natrium = 2,5 gram zout.

Proef eerst

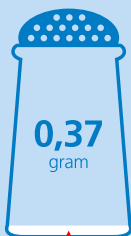
Proef je eten eerst voordat je er zout op doet. Vaak doe je er zout op uit gewoonte, terwijl het voor de smaak niet nodig is.



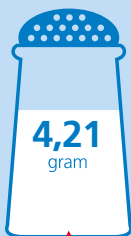
Maximaal aanbevolen hoeveelheid zout per dag



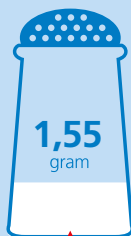
schouderham
voor 1 boterham



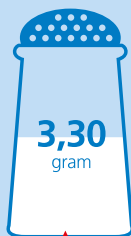
30+ kaas
voor 1 boterham



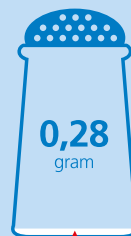
pizza
voor 1 persoon



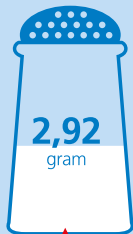
stampot met spek
400 gram



gerookte zalm
portie van 100 gram



gevulde koek
1 stuk



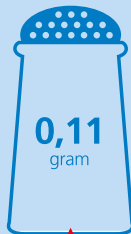
hamburger met ui
1 broodje



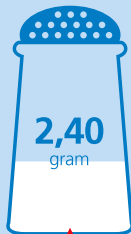
kant- en- klare soep
kop van 2½ dl



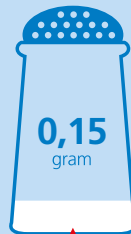
studentenhaver
handje



ribkarbonade zonder zout
1 stuk



runderrookworst
stukje van 100 gram



chips
handje

Hoe eet je minder zout?

Als je minder zout wilt eten, kun je dat het beste stapsgewijs doen. Kies voor minder zoute producten en voeg geleidelijk minder zout aan je eten toe. Zo wen je aan een minder zoute smaak.

Kies voor minder zoute producten

Er zit minder zout in:

- minder zoute kaassoorten, zoals Milner, Maaslander, Slankie smeerkaas, Hüttenkäse, mozzarella, zuivelspread light en verse geitenkaas
- vleeswaren zoals kalkoenfilet, kipfilet
- gekookt ei
- ongezouten noten
- pelpinda's
- studentenhaver

Er zit veel zout in:

- kant-en-klaarmaaltijden
- vleeswaren, zoals rauwe ham, rookvlees, salami
- kaas, smeerkaas en feta
- kant-en-klare soepen en sauzen
- hartige snacks
- zoute pinda's, chips en andere zoutjes
- bewerkt vlees, zoals hamburger

Jam, appelstroop, honing, fruit en groenten bevatten nauwelijks zout. Wissel deze soorten beleg af met minder zoute kaas en vleeswaren.

Minder zout koken

Je kunt bij het koken het zout (gedeeltelijk) vervangen door allerlei andere smaakmakers.

Gebruik bijvoorbeeld:

- groene kruiden (zoals basilicum, bieslook, dille, lavas, oregano, peterselie, rozemarijn)
- specerijen (zoals kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat, peper en cayennepeper)
- gember, ui, knoflook en mosterdzaad
- pijnboompitten, sesamzaad en zonnebloempitten
- azijn, wijn (de alcohol verdampst)

Er zit veel zout in smaakmakers, zoals:

- vlees- en viskruiden
- bouillonblokjes
- maggi
- ketjap
- worcestersaus
- mosterd
- sambal
- ketchup

Gebruik hiervan weinig of gebruik soorten waar weinig zout in zit.

Hoge bloeddruk?

Weinig zout eten is helemaal belangrijk als je al een hoge bloeddruk hebt. Misschien gebruik je hiervoor medicijnen. Maar ook gezond leven kan de bloeddruk verlagen:

- val af als je overgewicht hebt
- eet gezond en gevarieerd, met veel groente en fruit
- zorg elke dag voor minimaal een half uur beweging, bijvoorbeeld fietsen of wandelen
- eet weinig zout en gezouten producten
- rook niet
- ontspan op tijd
- drink niet te veel alcohol
- eet weinig drop

Ga voor een persoonlijk advies altijd naar je huisarts of een diëtist.

Tip:

Bestel het boek 'Lekker eten met minder zout' op www.voedingscentrum.nl/webshop.



Kijk op het etiket

Kijk op het etiket van het product hoeveel zout erin zit. Let op: het kan er als 'natrium' op staan. Sommige fabrikanten hebben de hoeveelheid zout verlaagd. Vergelijk daarom de informatie op de etiketten, bijvoorbeeld van sauzen en soepen. Hoe minder erin zit, hoe beter.



HONING APPEL DRESSING

Ingrediënten:

Water, suiker azijn, honing 5%, appelsap 2,5% zout verdikkingsmiddel E407), voedingszuur (E296, E330), peterselie, kurkuma, conserveermiddel E202, aroma. E = door de E.G. goedgekeurde hulpstof.

	Per 100 ml	Per portie (30 ml)	RI*
Energie	130 kcal / 560 kJ	40 kcal / 170 kJ	2 %
Eiwitten	<0,5 g	<0,5 g	
Koolhydraten	32 g	10 g	
waarvan suikers	32 g	10 g	11 %
Vet	0 g	0 g	0 %
waarvan verzadigd	0 g	0 g	0 %
Voedingsvezel	< 0,5 g	< 0,5 g	
Zout	0,40 g	0,13 g	2 %

* referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal)

OLIJFOLIE OREGANO DRESSING

Ingrediënten:

Water, plantaardige olie 24%, azijn, mosterd (water, azijn, mosterdzaad, zout, suiker, voedingszuur (citroenzuur), kurkuma), suiker, zout, gemodificeerd maïszetmeel, extra olijfolie verkregen bij de eerste persing 1% scharreleigeele, knoflook 2%, peterselie, koriander, oregano 0,2%, verdikkingsmiddel (xanthaangom), voedingszuur (wijnsteenzuur), antioxidant (E385). E = door de E.G. goedgekeurde hulpstof.

	Per 100 ml	Per portie (30 ml)	RI*
Energie	280 kcal / 1200 kJ	85 kcal / 360 kJ	4 %
Eiwitten	<0,9 g	<0,5 g	
Koolhydraten	10 g	3 g	
waarvan suikers	8 g	2,5 g	3 %
Vet	26 g	8 g	11 %
waarvan verzadigd	3 g	0,9 g	5 %
Voedingsvezel	0,5 g	< 0,5 g	
Zout	2,03 g	0,60 g	10 %

* referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal)

In plaats van gewoon zout

Als je zout gebruikt, kies dan zout waarbij een deel van het natrium is vervangen door kalium en magnesium. Bijvoorbeeld 'JOZO Bewust' of 'Lo Salt Mineraalzout', beide met jodium.

Deze zoutmengsels met mineralen zijn niet geschikt voor mensen met slechte nieren en mensen die bepaalde plaspillen of ontstekingsremmers gebruiken. Lees hiervoor de medicijnbijsluiters. Overleg bij twijfel met je huisarts.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.

Zorg voor voldoende kalium

Kalium verlaagt het bloeddrukverhogende effect van natrium. Het beschermt ook tegen hartritmestoornissen. In groente, fruit en aardappelen zit veel kalium. Elke dag 200 gram groente en twee keer fruit eten, helpt dus ook je bloeddruk gezond te houden.