

Minder zout eten goed voor iedereen



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 verlaagt de bloeddruk. Dit vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Ook verkleint het de kans op 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.

Zout of natrium?

De termen zout en natrium worden vaak allebei gebruikt. Natrium zit in zout. Fabrikanten moeten tegenwoordig zout op het etiket zetten. Kom je toch nog ergens natrium tegen? 1 gram natrium = 2,5 gram zout.

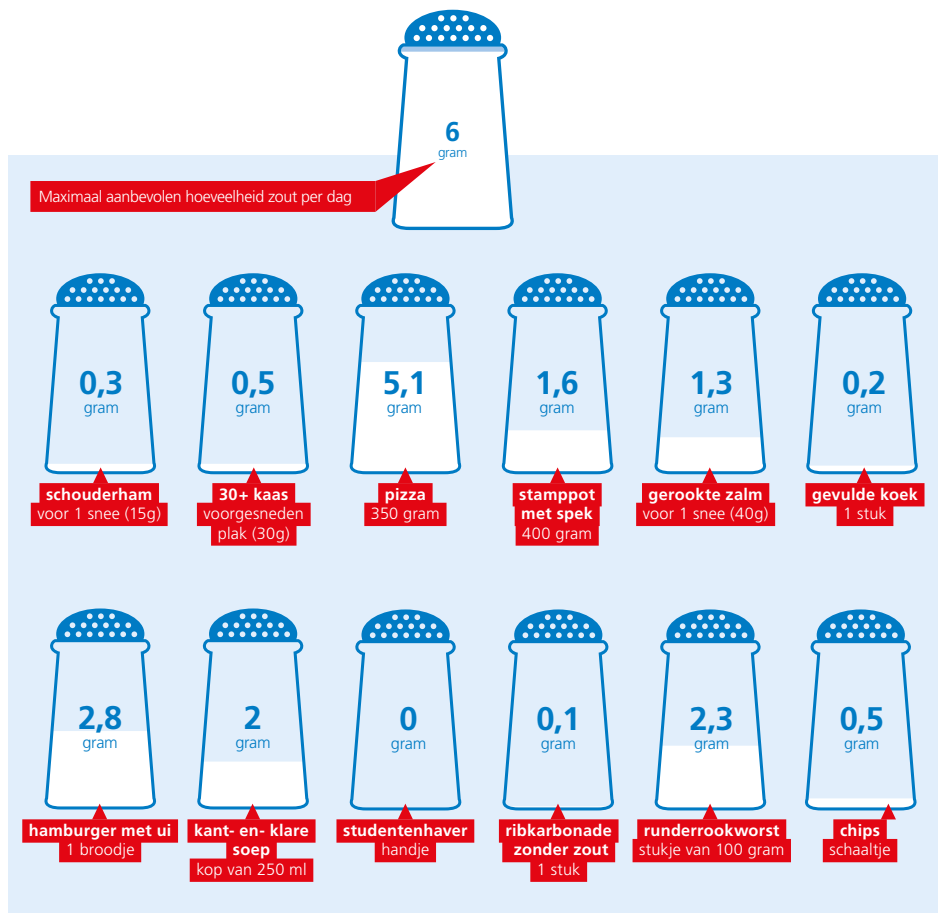
Recepten met minder zout

Op www.voedingscentrum.nl/recepten staan lekkere recepten met weinig zout. Vink 'Met weinig zout aan'.



Proef eerst

Vaak doe je zout op je eten uit gewoonte, terwijl het voor de smaak niet nodig is.



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
- bewerkt vlees, zoals hamburger
- kaas, smeerkaas en feta
- kant-en-klare soepen en sauzen
- hartige snacks
- zoute pinda's, chips en andere zoutjes

Wat doe jij op je brood?

Er zijn tal van manieren om je boterham zoutarm te beleggen. Wat denk je van plakjes banaan of aardbei, geraspte wortel met rozijnen, gegrilde groente of zuivelspread met komkommer? Kijk voor meer inspiratie op www.voedingscentrum.nl/broodbeleg



Minder zout koken

Je kunt bij het koken het zout 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 of citroensap

Er zit veel zout in smaakmakers, zoals:

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

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

Kijk op het etiket

Kijk op het etiket van het product hoeveel zout erin zit. 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%, appelap 2,5% zout, verdikkingsmiddel (E407), voedingszout (E299, E130), peterselie, kurkuma, conserveermiddel E202, aroma.
E = door de E.C. goedgekeurde hulpstof.

	Per 100 ml	Per portie (30 ml)	%*
Energie	130 kcal / 540 kJ	40 kcal / 170 kJ	2%
Eiwitten	<0,5 g	<0,5 g	
Koolhydraten	32 g	10 g	
waarsvan suikers	32 g	10 g	11%
vet	0 g	0 g	0%
waarsvan 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, voedingszout (bijvoetsuiker), kurkumal, suiker, zout, gemiddeld muntaroma, extra afgifte verrijking bij de eerste portie) 1% schimmelgely, knoflook 2%, peterselie, kurkumal, oregano 0,2% verdikkingsmiddel (zaamhaagend), voedingszout (alginatechloride), wittebitter (E485).
E = door de E.C. goedgekeurde hulpstof.

	Per 100 ml	Per portie (30 ml)	%*
Energie	280 kcal / 1200 kJ	85 kcal / 360 kJ	4%
Eiwitten	<0,9 g	<0,5 g	
Koolhydraten	10 g	3 g	
waarsvan suikers	8 g	2,5 g	3%
vet	26 g	8 g	11%
waarsvan 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)

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 250 gram groente en twee keer fruit eten, helpt dus ook je bloeddruk gezond te houden.

In plaats van gewoon zout

Als je zout gebruikt, kun je ook kiezen voor 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, bloeddrukverlagende medicijnen of ontstekingsremmers gebruiken. Lees hiervoor de medicijnbijsluiter. Overleg bij twijfel met je huisarts.

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:

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

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

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl
Of bestel het kookboek 'Lekker eten met minder zout'
op www.voedingscentrum.nl/webshop

