

# Minder zout eten goed voor iedereen



## Goed voor iedereen

Per dag krijgen we gemiddeld bijna 8 gram zout binnen. Dit zou 6 gram of minder moeten zijn. Minder zout eten is goed voor iedereen. Het verlaagt de bloeddruk. Dit vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Ook verkleint dit de kans op nierziekten. Voor sommige groepen is het extra belangrijk niet te veel zout binnen te krijgen. Dit zijn mensen met hoge bloeddruk, mensen met overgewicht en ouderen.

## 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.



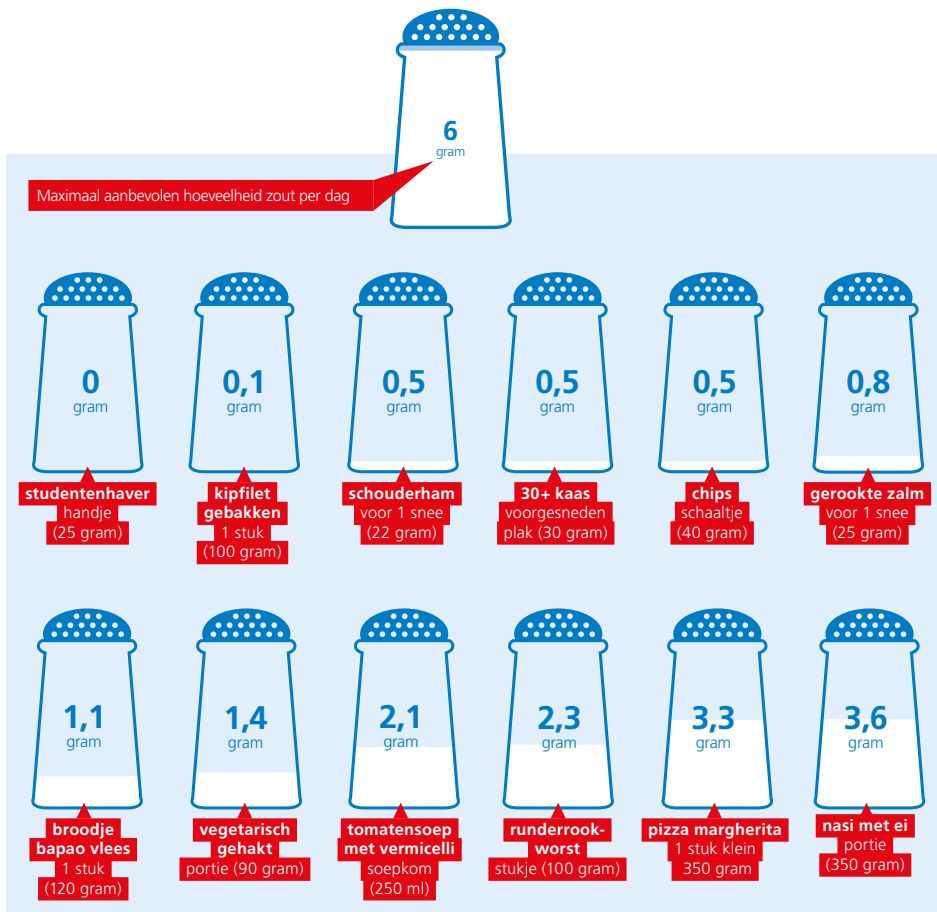
Snijbonensalade

### RECEPTEN MET MINDER ZOUT

Op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://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
- kant-en-klare vleesvervangers, zoals vegetarische hamburger of rookworst
- 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](http://www.voedingscentrum.nl/broodbeleg)



## Minder zout koken

Je kunt bij het koken het zout vervangen door allerlei andere smaakmakers, zoals:

- 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.

### Bieslook Knoflook Dressing

#### Ingrediënten:

Water, kruidenazijn (azijn, kruidenextract), suiker, zout, verdikkingsmiddel (E407, E415), specerijen (knoflookpoeder 0,4%, uiapoeder, peper), bieslook 0,2%, rode paprika, kleurstof E161b.

	Per 100 ml	Per portie (30 ml)	RI*
<b>Energie</b>	152 kJ (36 kcal)	47 kJ (11 kcal)	<1%
<b>Eiwitten</b>	<0,5 g	<0,5 g	<1%
<b>Koolhydraten</b>	7,7 g	2,3 g	<1%
<i>waarvan suikers</i>	7,1 g	2,1 g	2%
<b>Vet</b>	< 0,5 g	< 0,5 g	<1%
<i>waarvan verzadigd</i>	< 0,1 g	< 0,1 g	<1%
<b>Zout</b>	0,83 g	0,25 g	4%

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

### 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 eerste persing, 1% scharreleigeeel, 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*
<b>Energie</b>	1200 kJ (280 kcal)	360 kJ (85 kcal)	4%
<b>Eiwitten</b>	<0,9 g	<0,5 g	
<b>Koolhydraten</b>	10 g	3 g	
<i>waarvan suikers</i>	8 g	2,5 g	3%
<b>Vet</b>	26 g	8 g	11%
<i>waarvan verzadigd</i>	3 g	0,9 g	5%
<b>Voedingsvezel</b>	< 0,5 g	<0,5 g	
<b>Zout</b>	2,03 g	0,60 g	10%

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



### ‘KIES IK GEZOND?’-APP

Met de ‘Kies Ik Gezond?’-app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Richt je camera op een streepjescode en je ziet bijvoorbeeld direct in welk product het minste verzadigde vet zit.

## Zorg voor voldoende kalium

Kalium verlaagt de bloeddruk bij mensen met een hoge bloeddruk. Het verkleint ook de kans op beroerte. Kalium zit in bijna alle voedingsmiddelen. Het zit in groente, fruit, aardappelen, peulvruchten, vlees, vis, noten en ook in melkproducten en volkoren graanproducten. Gezond eten met elke dag 250 gram groente twee keer fruit, en volkoren producten 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 Mineraal-zout', 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, fruit en volkoren graanproducten
- 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](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.