

Minder zout eten

goed voor iedereen



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Per dag krijgen we gemiddeld bijna 8 gram zout binnen. Dit zou 6 gram of minder moeten zijn. Door minder zout te eten, daalt je bloeddruk. Dat is beter voor je nieren en verkleint de kans op hart- en vaatziekten. In deze folder lees je hoe je minder zout kan eten.

Zout in ons eten

Van het zout dat we binnenkrijgen, voegen we ongeveer 20% zelf toe tijdens het koken of aan tafel. De andere 80% zit al in ons eten en drinken. Aan veel producten wordt zout toegevoegd door de fabrikant, vaak vanwege de smaak.

Zo zit er veel zout in kant-en-klaar maaltijden, soepen, pizza's, hartige snacks, sauzen en kruidenmixen. Aan vleeswaren en vis wordt zout ook toegevoegd om ze langer houdbaar te maken. En in brood en kaas zit zout om de structuur te verbeteren. Hieronder zie je hoeveel zout er in verschillende producten zit.

Voedingsmiddel	Eenheid	Zout (gram)
Studentenhaver	handje (25 gram)	0
Kipfilet gebakken	1 stuk (100 gram)	0,1
Schouderham	voor 1 snee (22 gram)	0,5
30+ kaas	voor 1 snee (30 gram)	0,5
Chips	schaaltje (40 gram)	0,5
Gerookte zalm	voor 1 snee (25 gram)	0,8
Vegetarisch gehakt	portie (90 gram)	1,4
Tomatensoep met vermicelli	soepkom (250 ml)	2,1
Runderrookworst	stukje (100 gram)	2,3
Pizza margherita	1 stuk klein (350 gram)	3,3
Nasi met ei	portie (350 gram)	3,6

Kies Ik Gezond?

Met de 'Kies Ik Gezond?-app' scan of zoek je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld als je wilt weten welke variant het minste zout bevat. Ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond of download de app gratis in de Play of App store.





Zo eet je minder zout

Wil je minder zout eten, doe dat dan stap voor stap. Kies voor producten met minder zout en voeg steeds een beetje minder zout toe aan je eten. Zo wen je aan een minder zoute smaak. Kleine stappen zijn makkelijker te behalen.

1. Kies voor minder zoute producten

In de Schijf van Vijf vind je vooral producten zonder toegevoegd zout. Aan sommige producten in de Schijf van Vijf wordt wel zout toegevoegd, zoals aan brood en kaas. Voor deze productgroepen is bepaald hoeveel zout er maximaal in mag zitten. Te veel zout? Dan past het product niet in de Schijf van Vijf. Als je vooral uit de Schijf van Vijf eet en minder buiten de Schijf van Vijf, dan krijg je niet te veel zout binnen.

Producten met veel zout

- Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees
- Vleeswaren, zoals rauwe ham, rookvlees en salami
- Kant-en-klare vleesvervangers met meer dan 1,1 g zout per 100 g
- Kant-en-klar maaltijden, soepen en sauzen
- Kaas met meer dan 2 g zout per 100 g
- Feta
- Gezouten noten en chips

Producten met minder zout

- Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, (extra) mager rundergehakt en biefstuk
- Vleeswaren, zoals kalkoenfilet en kipfilet
- Kant-en-klare vleesvervangers met 1,1 g zout of minder per 100 g
- Gekookt ei
- Kaas met 2 g zout of minder per 100 g
- Hüttenkäse, mozzarella en zuivel-spread light
- 100% pindakaas of notenpasta
- Ongezouten noten, pelpinda's en studentenhaver

Eet brood met minder zout beleg

Om brood een goede smaak en structuur te geven wordt er zout aan toegevoegd. Toch is het advies om wel brood te eten. In volkoren- en bruinbrood zitten namelijk veel belangrijke voedingsstoffen, zoals vezels, jodium, ijzer en B-vitamines. Ook verklein je door het eten van volkorenproducten, waaronder volkorenbrood, de kans op bepaalde ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Als je minder zout wilt eten, is het wel goed om te kiezen voor beleg met weinig zout. Wat denk je bijvoorbeeld van zuivelspread met komkommer, hüttenkäse met plakjes aardbei of een gekookt ei met avocado? Kijk op www.voedingscentrum.nl/broodbeleg

Check het etiket

Op het etiket staat hoeveel zout er in het product zit. Door de etiketten van verschillende producten te vergelijken, bijvoorbeeld van verschillende sauzen of soepen, kun je kiezen voor de variant met het minste zout.



2. Geef je eten smaak zonder zout

Koken zonder zout toe te voegen is veel makkelijker dan je misschien denkt. Vaak voeg je uit gewoonte zout toe aan je eten, terwijl het voor de smaak niet nodig is. Wil je je eten toch wat extra smaak geven? Met kruiden en specerijen geef je smaak, geur en kleur aan je gerecht. Ook andere smaakmakers met veel zout, zoals bouillonblokjes en sojasaus, kun je prima vervangen. Neem er niet teveel van of kies voor een variant met minder zout.

Smaakmakers met veel zout

- Vlees- en viskruiden
- Kant-en-klare kruidenmixen
- Bouillonblokjes
- Ketjap, maggi, sojasaus en worcestersaus
- Mosterd en ketchup
- Sambal en chilisaus

Smaakmakers met minder zout

- Kruiden, zoals basilicum, bieslook, dille, koriander, munt, oregano, peterselie en rozemarijn
- Specerijen, zoals kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat, peper en paprikapoeder
- Gember, ui, knoflook en mosterdzaad
- Bouillonblokjes met minder zout
- Pijnboompitten, sesamzaad en zonnebloempitten
- Azijn, citroensap en olijfolie

3. Kies voor zout met jodium en minder natrium

Te veel zout eten is niet goed voor je gezondheid. Dat geldt voor alle soorten zout, dus ook voor speciale zoutsoorten als Himalayazout, Keltisch zout en zeezout. De nadelige effecten op de gezondheid worden vooral veroorzaakt door natrium, het belangrijkste onderdeel van zout. Keukenzout, zeezout, Himalayazout en Keltisch zout bestaan allemaal hoofdzakelijk uit natrium. Bij alle soorten zout is daarom het advies: gebruik het zo min mogelijk.



Wil je toch een keer zout toevoegen aan je eten? Dan kun je kiezen voor zout waarbij een deel van het natrium is vervangen door kalium en magnesium. Bijvoorbeeld 'JOZO Bewust' of 'LoSalt Mineraalzout'. Kies voor zout met toegevoegd jodium. Jodium is belangrijk voor een goede werking van je schildklier. Heb je slechte nieren of gebruik je plaspillen, bloeddrukverlagende medicijnen of ontstekingsremmers? Overleg dan met je arts of je zout met kalium kunt nemen.

Hoge bloeddruk?

Weinig zout eten is extra belangrijk als je al een hoge bloeddruk hebt.

Misschien gebruik je hiervoor medicijnen, maar ook met een gezonde leefstijl is er winst te behalen. Dit kun je doen:

- Zorg voor een gezond gewicht en probeer af te vallen als je overgewicht hebt.
- Eet gezond en gevarieerd volgens de Schijf van Vijf.
- Neem niet te veel drop en zoethoutthee.
- Drink geen of weinig alcohol.
- Beweeg elke dag, bijvoorbeeld fietsen of wandelen.
- Rook niet.

Ga voor een persoonlijk advies altijd naar je huisarts of een diëtist. Zoek je een diëtist bij jou in de buurt? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Meer informatie

Voedingscentrum

Op www.voedingscentrum.nl/recepten staan lekkere recepten met weinig of geen toegevoegd zout. Kies voor de optie 'Met weinig zout' en vind makkelijke recepten zonder kant-en-klare pakjes en zakjes.

Kijk voor meer informatie en aanvullende folders en (kook)boeken op www.voedingscentrum.nl/webshop. Of kijk op www.hartstichting.nl of www.nierstichting.nl

www.voedingscentrum.nl