Minder zout eten?

zo doe je dat

In makkelijke taal

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Tips om minder zout te eten

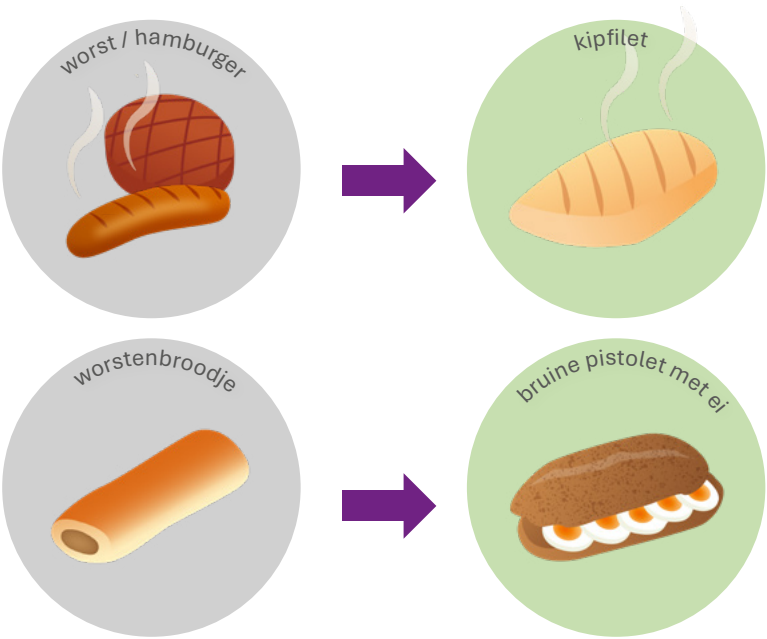
Minder zout eten is goed voor je gezondheid.
Het helpt je bloeddruk te verlagen.
Ook is het beter voor je hart, bloedvaten en nieren.

De tips in deze folder helpen je minder zout te eten.
Je hoeft niet gelijk helemaal anders te eten en drinken.
Neem steeds een kleine stap die bij jou past.
Zo kun je wennen aan een minder zoute smaak.

1. Kies voor producten met minder zout

Eet je vaak kant-en-klaarmaaltijden, sausjes, worst of snacks?
Hier zit veel zout in.
Neem liever producten uit de Schijf van Vijf.
Dan krijg je minder zout binnen.

Producten met veel zout **Producten met minder zout**



Producten met veel zout

Producten met minder zout

boterham met smeerworst

boterham met zuivelspread

kant-en-klaar maaltijd

zelf gekookte maaltijd

chips

ongezouten noten

pot groente met zout

pot groente 0% zout toegevoegd

2. Kijk op het etiket

Op een etiket staat hoeveel zout er in het product zit.
Vergelijk producten met elkaar.
Kies voor het product met het minste zout.

3. Voeg geen zout toe

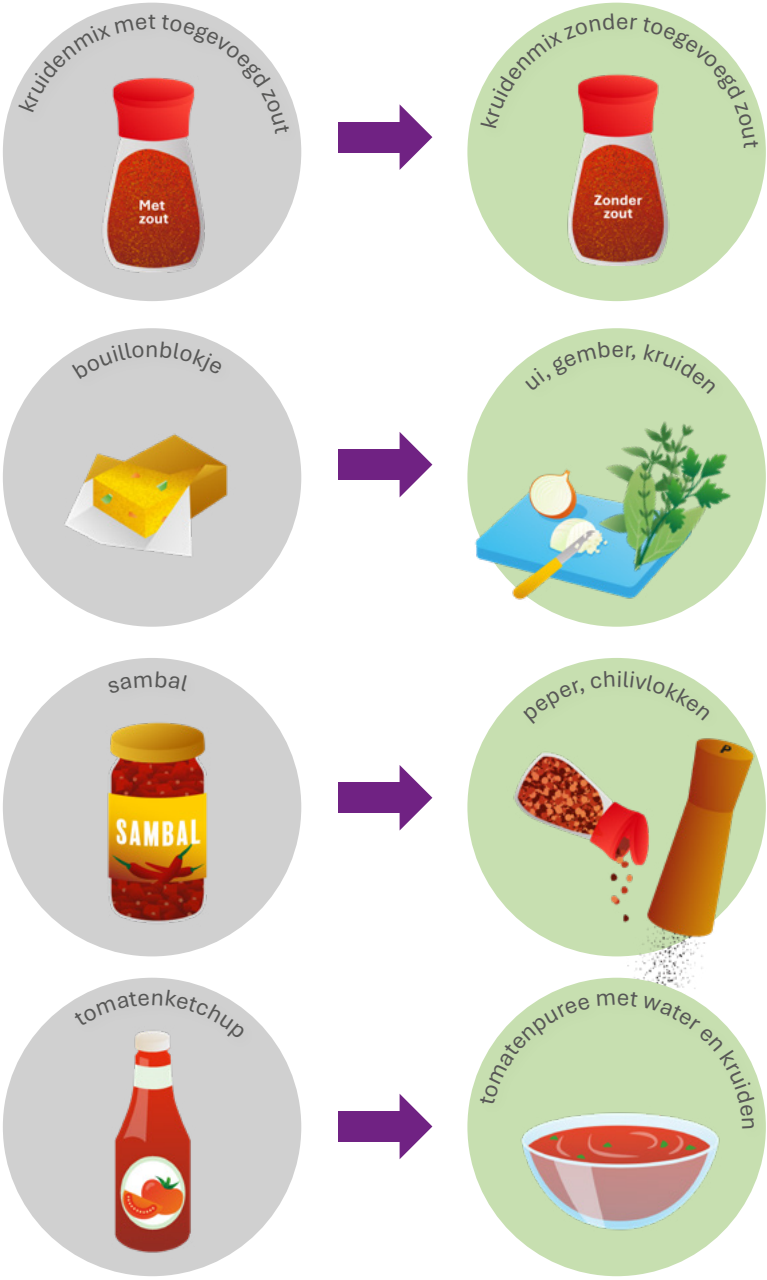
Voeg je zout toe aan je eten?
Vaak is dat niet nodig.
Gebruik eens kruiden om je eten smaak te geven.
Of voeg ui en knoflook toe.
Doe bijvoorbeeld wat kerriepoeder of peper op je eitje.
Of bak je aardappelen met rozemarijn.

In veel kruidenmixen, bouillonblokjes en sausjes zit ook zout.
Dit zie je op het etiket staan.
Kies voor een variant zonder zout of met minder zout.

Je kunt zelf een kruidenmix of saus maken met minder zout.
Bijvoorbeeld voor nasi, spaghetti of shoarma.
Kijk voor recepten op www.voedingscentrum.nl/kruidenmixen

Smaakmakers met veel zout

Smaakmakers met minder zout



4. Kies voor zout met minder natrium

Wil je toch zout toevoegen aan je eten?
Kies dan voor zout met meer jodium en minder natrium.
Bijvoorbeeld JOZO Bewust of Lo Salt.
Deze kun je kopen in de supermarkt.

Werken je nieren minder goed of gebruik je plaspillen?
Overleg dan met je arts welk soort zout je kunt gebruiken.

Heb je een hoge bloeddruk?
Dan is het extra belangrijk om weinig zout te eten.
Dit helpt om je bloeddruk te verlagen.

Wat ook helpt om je bloeddruk te verlagen:
- Afvallen als je overgewicht hebt.
- Gezond eten. Gebruik hiervoor de Schijf van Vijf.
- Elke dag bewegen, bijvoorbeeld fietsen of wandelen.
- Niet roken.
- Geen alcohol drinken.
- Weinig drop en zoethoutthee nemen.

Heb je hulp nodig? Ga dan naar je huisarts of een diëtist.
Kijk voor een diëtist bij jou in de buurt op
www.voedingscentrum.nl/zoekdietist

Maak een plan

Weet je hoe je minder zout gaat eten? Goed bezig!
Bedenk nu ook wanneer je dit gaat doen.
Doe dit zo precies mogelijk.

Bijvoorbeeld:
Als ik *in de avond op de bank zit*
dan neem ik *een handje ongezouten noten*
in plaats van *een bakje chips*

Maak hier jouw plan:

Als ik .....

.....

dan neem ik .....

.....

in plaats van .....

.....

Hoe vaker je plan lukt, hoe makkelijker het gaat.
Zo wordt het vanzelf een gewoonte.
Lukt het een paar weken?
Ga dan voor een nieuwe stap.

Hulp bij jouw gezondere keuze

Het online hulpmiddel Mijn Betere Keuze helpt je een gezonde stap te zetten. Je zoekt een product op en ziet hoe je gezonder kan kiezen.

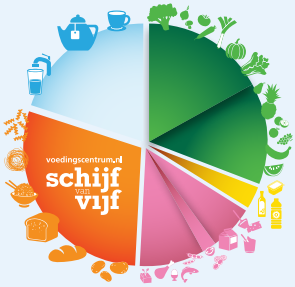
Ga naar www.voedingscentrum.nl/mijn-betere-keuze of scan de QR-code met de camera op je telefoon. Je gaat dan gelijk naar Mijn Betere Keuze.

Lekkere recepten met minder zout

Gebruik de volgende link of QR code voor makkelijke en lekkere recepten met minder zout.
www.voedingscentrum.nl/recepten-met-minder-zout

De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is de basis voor de tips in deze folder.
De Schijf van Vijf laat zien welke producten goed zijn voor je gezondheid.



© Voedingscentrum 12/2025

www.voedingscentrum.nl