

- persbericht

Nierstichting lanceert nieuwe campagne gericht op minder zout

Goed of zout? Nederlanders eten nog steeds teveel zout

Bussum, 15 maart 2021 – Ongeveer 85% van de Nederlanders krijgt te veel zout binnen, vaak zonder het zich te realiseren. Alledaagse producten uit de supermarkt bevatten veel meer zout dan mensen vaak denken. Vleeswaren, kant-en-klare vleesvervangers, kaas, sauzen, smaakmakers en bewerkt vlees dragen in grote mate bij aan de te hoge gemiddelde zoutinname. Wanneer mensen deze producten minderen, wordt al snel resultaat geboekt. Om mensen bewust te maken om met minder zout lekker gezond te eten lanceert de Nierstichting vandaag de campagne ‘Goed of zout?’.

“Wel 80 procent van het zout dat je eet, komt uit dagelijkse producten die je in de supermarkt koopt. Veel producten bevatten veel zout. Ook de dagelijkse boodschappen, zoals hartig broodbeleg en kant-en-klare vleesvervangers, waarvan mensen het niet verwachten. Dat telt snel op én kan ongemerkt je nieren beschadigen”, aldus Annemiek Dorgelo, programmamanager preventie Nierstichting.

Alledaagse zoute producten nog vaak gegeten

De meeste mensen weten wel dat te veel zout slecht voor je nieren is. Maar ze krijgen onbewust toch te veel zout binnen. Uit recent marktonderzoek (MWM2, 2020¹) blijkt dat ruim een derde (35%) van de ondervraagden wel wil minderen en een net zo groot aandeel (38%) twijfelt. Niet iedereen lukt het. Inzicht in eigen zoutinname, kennis over zoute producten en inzicht in lekkere minder zoute alternatieven spelen hierbij een rol. Alledaagse producten zoals kaas en vleeswaren worden nog niet goed herkend als producten die veel bijdragen aan een hoge zoutinname. Bovendien toont onderzoek² dat kazen, bewerkt vlees(waren), soepen en sauzen nog steeds belangrijke bronnen zijn van een te hoge zoutinname in Nederland. Wanneer je deze producten mindert, boek je al snel resultaat. Daarom zet Nierstichting hier op in met de Campagne Goed of Zout.

Campagne Goed of zout'

Om mensen te helpen heeft Nierstichting de [Goed of Zout quiz](#) ontwikkeld. Met de korte quiz kunnen mensen spelenderwijs testen hoe zoutbewust ze zijn. Ook het magazine Lekker Gezond met tips en recepten is onderdeel van de campagne. Uit dit magazine blijkt dat minder zout eten lekker en gezond is en eenvoudiger dan mensen denken.

Een eenvoudige manier om lekker en gezond te eten is meal prepping. Dat weet ook Peter Grootendorst (33) uit Assen. Twee jaar geleden kwam Peter erachter dat hij glutenintolerantie heeft. Om niet ziek te worden is hij veel gezonder gaan eten: ‘Door mijn werk in de zorg, kom ik regelmatig laat thuis. Voorheen trok ik dan vaak een diepvriesmaaltijd uit de vriezer. Maar nu ik weet hoeveel zout en andere supplementen in zo’n hapklaar gerecht verwerkt zijn, is dat verleden tijd. Tegenwoordig doe ik aan meal prepping. Dat houdt in dat ik mijn maaltijden zelf bereid. Ik kook alleen nog maar met verse producten en breng mijn schotels op smaak met verschillende kruiden. Favoriet zijn knoflook, gember,

kerrie, citrusvrucht en kurkuma. Daarna vries ik porties in. Zo heb ik altijd een verse en gezonde maaltijd paraat, die bovendien veel smaakvoller is.'

Te veel zout veroorzaakt nierschade

Te veel zout kan nierschade veroorzaken. Het hoge zoutgebruik in Nederland zorgt voor sterfte door hart- en vaatziekten en nierfalen. Ruim 2 miljoen Nederlanders hebben chronische nierschade. De verwachting is dat dit gaat toenemen door vergrijzing en onderliggende risicofactoren zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Een nierziekte beperkt je leven enorm.

Minder zout. Lekker gezond.

nierstichting.nl/zout

EINDE PERSBERICHT

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sanne Rademaker, PR-adviseur Nierstichting: via 035 6978024 of 06 46288299 / sannerademaker@nierstichting.nl.

¹ Marktonderzoek MWM2

De Nierstichting liet door onderzoeksbureau MWM2 een marktonderzoek uitvoeren naar de kennis, houding en het gedrag van Nederlanders over zout. In totaal deden 1003 mensen mee. Een samenvatting van het onderzoek is op aanvraag beschikbaar.

² Wat eet Nederland

Bijlage:

Beeldmateriaal campagne

Factsheet Nieren en Zout: <https://nierstichting.nl/voorlichtingsmaterialen/folders-particulieren/>

de Nierstichting

Je nieren zijn van levensbelang. Daarom strijdt de Nierstichting voor gezonde nieren en nierpatiënten. Wij helpen je om je nieren gezond te houden. Met oplossingen om nierschade te voorkomen. En als je nieren ermee stoppen, doen wij er alles aan om het leven met nierziekte draaglijker te maken. We strijden onvermoeibaar door voor een betere behandeling, meer succesvolle transplantaties en de genezing van nierziekte. Ook stimuleren en investeren we fors in innovatie en onderzoek. Zodat iedereen met een nierziekte zijn leven terugkrijgt. Want: je nieren zijn je leven. Jouw leven.

www.nierstichting.nl/zout

Bijlage: feiten & cijfers over zout

- Bijna iedereen in Nederland (85%) eet te veel zout.
- 80% van de zoutinname komt uit bewerkte voedingsmiddelen die je kunt kopen in de supermarkt. Slechts 20% van de zoutinname komt uit het zoutvatje.
- 6 gram is de maximaal aanbevolen hoeveelheid zout per dag. Maar gemiddeld eten we 9 gram per dag.
- Te veel zout is slecht voor je nieren. Het verhoogt je bloeddruk en kan nierschade veroorzaken.
- Een verlaging van de zoutconsumptie van 9 gram tot maximaal 6 gram per dag helpt de bloeddruk verlagen, zorgt dat medicijnen beter werken en beschermt de (resterende) nierfunctie. Hierdoor zijn naar schatting bijna 150.000 gevallen van chronische nierschade te voorkomen over een periode

van 10 jaar. Daarnaast voorkomt het bij 250 mensen nierfalen, waarbij dialyse of transplantatie nodig is.

- Producten als zeezout, Keltisch of Himalaya zout lijken gezonder, maar zijn het niet. Te veel hiervan is even schadelijk als gewoon zout. Het belangrijkste ingrediënt is namelijk identiek, ongeacht de bron of bewerking: NaCl (keukenzout). Ook eventueel toegevoegde mineralen of sporelementen maken zout niet minder schadelijk.