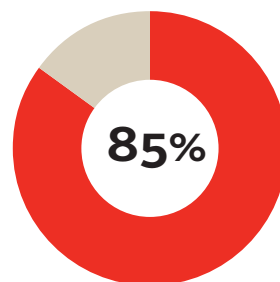


## Nieren en zout

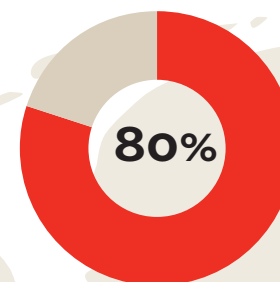
Bijna alle Nederlanders eten té zout. Gemiddeld tot wel een kilo per persoon per jaar. Terwijl minder zout kan helpen (verergering van) nierschade te voorkomen.

Ongeveer 1,7 miljoen Nederlanders hebben chronische nierschade. Dit is zo'n 10 procent van de bevolking. En een grote groep mensen loopt een verhoogd risico op nierschade door overgewicht, diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekte of hun leeftijd (>70 jaar). Deze groep zullen de komende jaren naar verwachting verder stijgen: naar schatting zullen er in 2040 1,9 miljoen mensen met een chronische hart- of vaatziekte en 1,5 miljoen mensen met diabetes zijn.

### Hoog zoutgebruik in Nederland

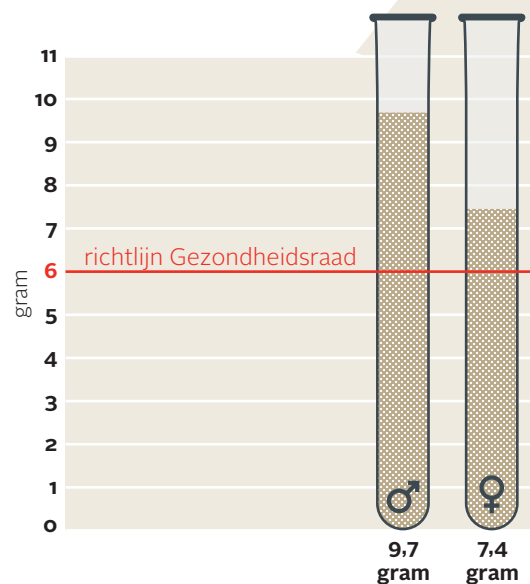


van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de maximum hoeveelheid van 6 gram per dag die de Gezondheidsraad aanbeveelt.

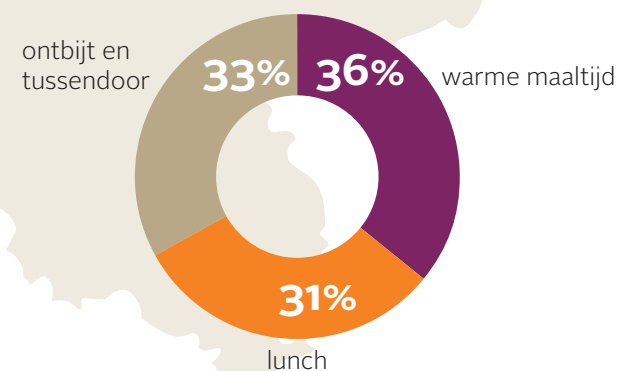


van het geconsumeerde zout krijgt men binnen via gekochte voedingsmiddelen. De rest voegen mensen toe tijdens het koken of aan tafel.

Gemiddelde zoutgebruik per dag



Zoutgebruik per maaltijd

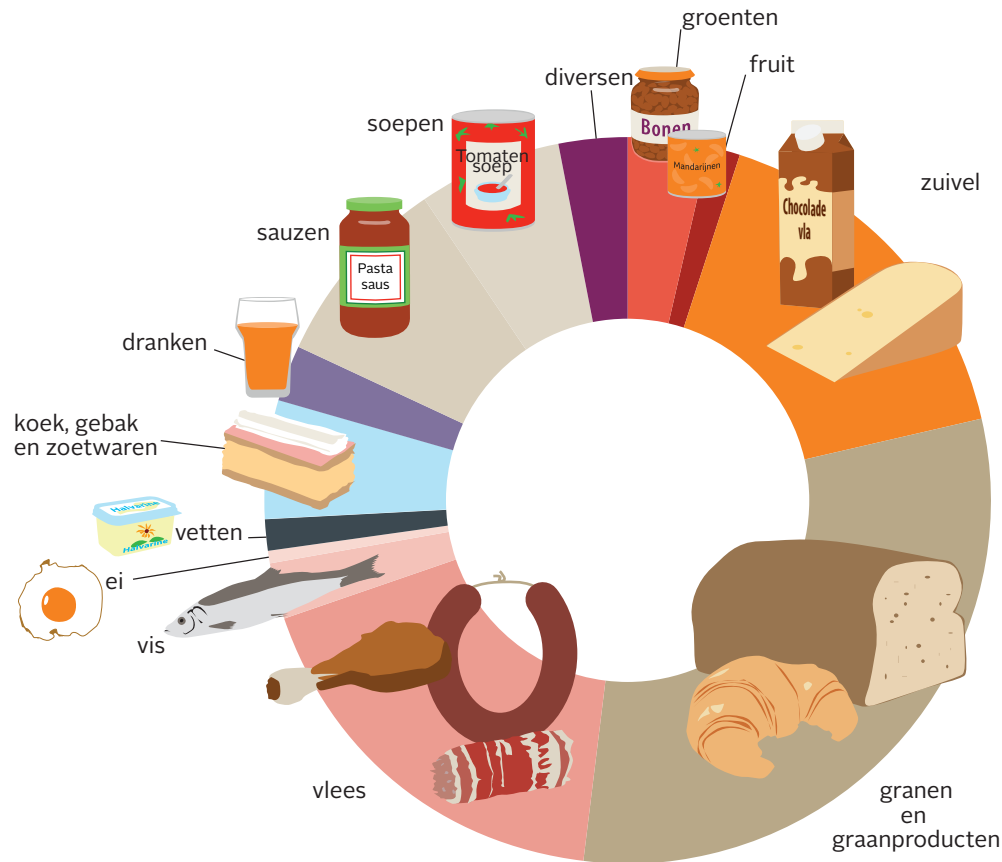


## De ongezouten **waarheid**

85 procent van de Nederlandse bevolking eet meer zout dan de aanbevolen **maximumhoeveelheid van 6 gram** per dag. Gemiddeld krijgen we 8,7 gram zout per dag binnen: mannen gemiddeld maar liefst 9,7 gram en vrouwen 7,4 gram. Mensen met een laag opleidingsniveau eten gemiddeld 14 procent meer zout dan mensen met een hoog opleidingsniveau. Het **zoutgehalte in voedingsmiddelen** is een belangrijke verklaring voor de hoge zoutinname van alle Nederlanders: 80 procent van het zout dat mensen eten komt uit zout verwerkt in **alledaagse producten**, zoals kaas en vleeswaren, bewerkt vlees en vleesvervangers, sauzen en smaakmakers. **Supermarkten** spelen hierbij een grote rol. Ruim twee derde van het eten en drinken kopen mensen in de supermarkt. Andere plaatsen die bijdragen aan de te hoge zoutinname zijn restaurants, school en werk en plaatsen onderweg. Zo levert eten en drinken in restaurants een bijdrage van 5 tot 7 procent.

Daarnaast **onderschatten** Nederlanders hun eigen zoutinname. Circa 85% van de Nederlanders eet te zout, maar het merendeel betreft dat niet op zichzelf. Belangrijke verklaringen zijn dat mensen alledaagse producten met veel zout onvoldoende herkennen. Ze hebben niet door dat hun zoutinname ongemerkt op een dag snel optelt door eten van alledaagse producten zoals kazen, vlees(waren), soepen en sauzen.

**Bijdrage van voedingsmiddelengroepen aan zoutgebruik Nederlanders**



### Funcities van zout

Keukenzout bestaat uit twee elementen: natrium en chlooride. De scheikundige naam is **natriumchloride (NaCl)**. Eén gram zout (NaCl) bestaat uit 0,4 gram natrium. Natrium is nodig voor een **goede vochtbalans**, voor de werking van de **spieren** en voor de **zenuw prikkelgeleiding**. De hoeveelheid

natrium die van nature in eten en drinken voorkomt is voldoende om deze lichaamsfuncties in stand te houden. Het lichaam heeft daarom geen eten en drinken nodig waaraan extra zout is toegevoegd. Ook is het niet nodig om tijdens het koken of aan tafel (keuken)zout te gebruiken.

## Gevolgen van te hoge zoutconsumptie

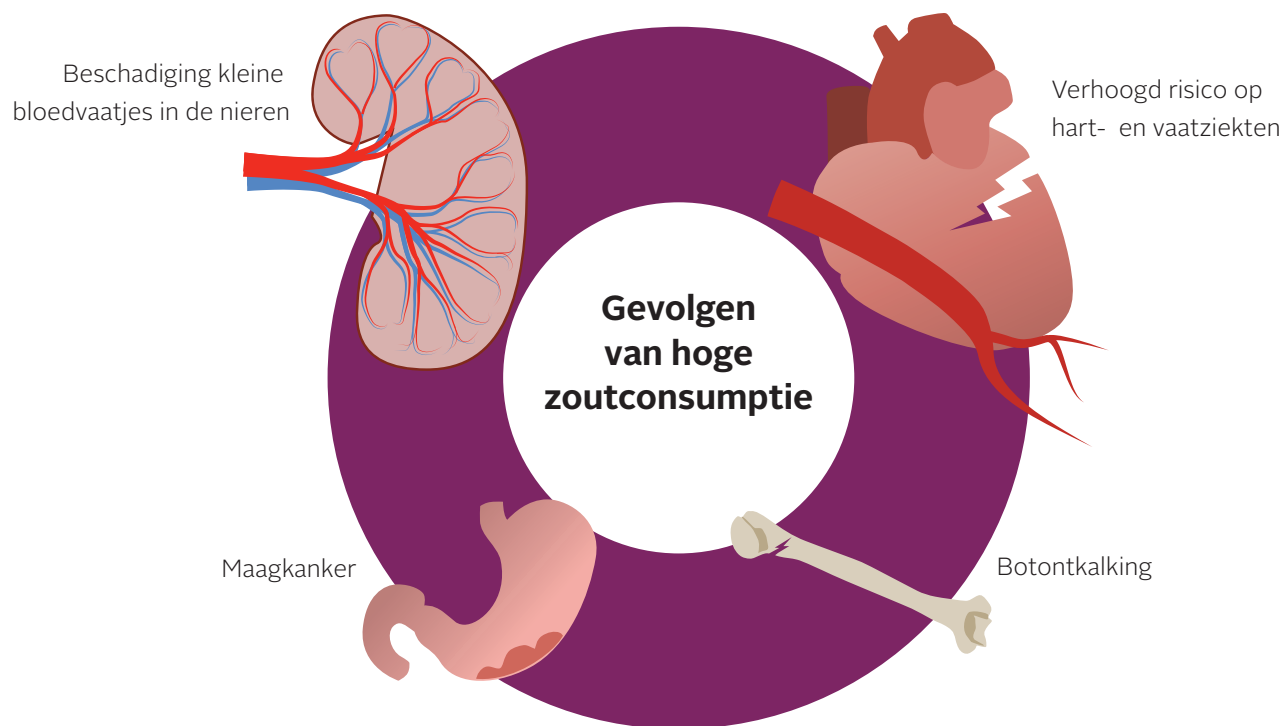
Als je te veel zout eet, dan houdt je lichaam meer vocht vast. Hierdoor stijgt de bloeddruk en daarmee het risico op **hart- en vaatziekten**. Een hoge bloeddruk is bovendien een belangrijke oorzaak van nierschade, doordat de kleine bloedvaatjes in de nieren en de nierfilters door de hoge druk beschadigen. Bloeddrukverlagers kunnen dit schadelijke effect van zout slechts voor een deel verhelpen.

Een hoge bloeddruk en nierschade versterken elkaar. Beschadigde nieren kunnen natrium minder goed uitscheiden. Het lichaam houdt daardoor zout en vocht vast, wat weer bijdraagt aan een hoge bloeddruk. Te veel zout jaagt dit vliegwieltje aan én versnelt de verslechtering van de **nierfunctie**.

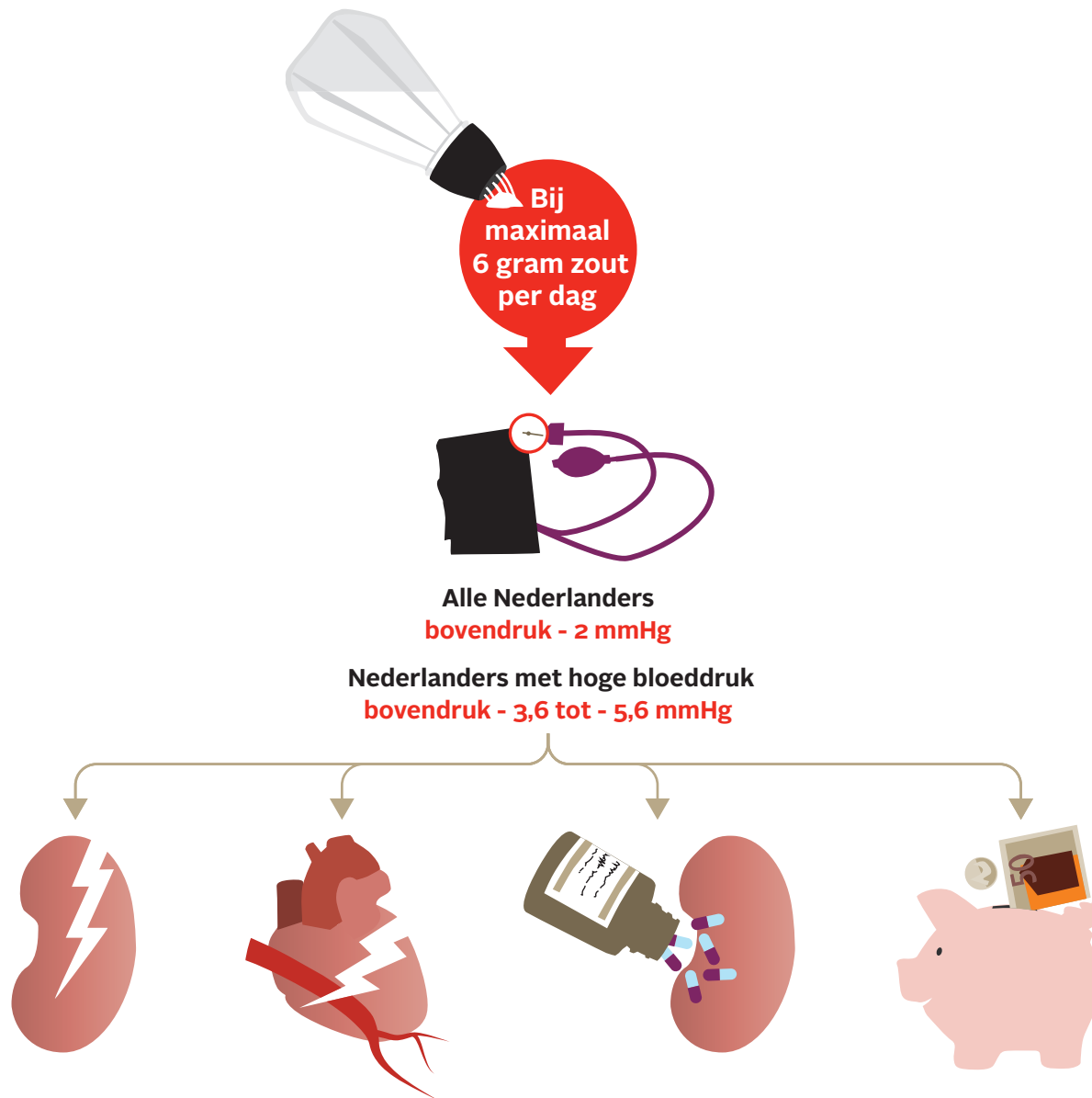
Te veel zout eten kan zelfs leiden tot **botontkalking**. Het lichaam voert een overschot aan natrium af via de urine samen met calcium, dat nodig is voor de botopbouw. Verder zijn er aanwijzingen dat te veel zout **maagkanker** kan veroorzaken.

Een verminderde nierfunctie staat al sinds 2013 hoog in de wereldranglijst als risicofactor voor een hoge ziektelast, met de nodige gevolgen voor onderwijsmogelijkheden, arbeidskansen, sociale omgeving en kwaliteit van leven van het individu. En als gevolg van de vergrijzende bevolking en de toenemende prevalentie van mensen een verhoogd risico op chronische nierschade zal het aantal mensen met een verminderde nierfunctie in de komende jaren blijven stijgen. Deze groei is een urgent probleem gezien het aantal mensen met **chronische nierschade** én de impact die de aandoening heeft.

### Gevolgen van hoge zoutconsumptie



## Impact van minder zout



Minder zout eten heeft voor iedereen voordelen. Het is extra van belang voor mensen met chronische nier schade (ongeveer 1,7 mensen in Nederland), diabetes (1,2 miljoen), hart- en vaatziekten (1,6 miljoen) en/of een hoge bloeddruk (2,8 miljoen). Tussen deze groepen zit overigens **veel overlap**: zo'n 60% van de mensen met diabetes heeft ook een hart- en vaatziekte. En 1 op de 5 mensen met een hoge bloeddruk ontwikkelt nierschade.

Als alle Nederlanders hun zoutinname zouden verminderen met 3 gram per dag (van 9 gram naar 6 gram), dan is de **impact** op bevolkingsniveau groot. De winst voor alle Nederlanders is dat de bloeddruk beter binnen de normaalwaarden blijft en de (resterende) nierfunctie beter behouden blijft. Specifiek bij mensen met een hoge bloeddruk kan de lagere zoutinname voor een verlaging van de bovendruk zorgen. Daarnaast bespaart zoutreductie ook **maatschappelijke kosten**. Een schatting is dat het effect van een zoutreductie van circa 5% (een reductie met nog geen halve gram zout per persoon) zorgt voor een **kostenbesparing** van 217 miljoen euro per jaar.

Eveneens zou een zoutreductie van circa 5% naar schatting ruim 65.000 extra gezonde levensjaren kunnen opleveren.

## Nederlanders weten niet hoe te **minderen** met zout

Uit verschillende onderzoeken in opdracht van de Nierstichting blijkt dat zo'n 70% van de Nederlanders een link legt tussen zout en nierschade. Een op de drie Nederlanders wil minderen met zout en nog eens een op de drie overweegt om dit te doen. De meeste mensen die niet willen minderen met zout, denken van zichzelf dat ze al weinig zout gebruiken.

Als mensen willen minderen met zout weet een ruime meerderheid van de ondervraagden hoe ze dit kunnen doen, maar de helft geeft aan dit **niet makkelijk** te vinden. Als mensen twijfelen of er minder mee bezig zijn, lukt het minder goed om te minderen.

De belangrijkste **drijfveer** om te minderen met zout zijn de **eigen gezondheid** (of die van partner), de niergezondheid en het voorkomen van (verdere) nierschade. Genieten, en het ervaren van pure en nieuwe smaken zijn andere overwegingen om minder zout te gaan eten.



Belangrijke ervaren **drempels** om minder zout te gaan eten zijn de snelle keuze die Nederlanders willen maken, kosten en het niet op willen geven van de zoute smaak en een gevoel van **overmacht** dat zout in zoveel producten zit.

Uit het onderzoek blijkt ook dat Nederlanders behoefte hebben aan **ondersteuning** bij minder zout eten. Zo wil een derde (36%) van de mensen dat er minder zout verwerkt wordt in levensmiddelen, heeft bijna een derde (33%) behoefte aan **informatie** over welke producten weinig of veel zout bevatten en heeft ongeveer een derde (32%) behoefte aan informatie over hoe je lekker kunt koken zonder zout.

Het (**verplicht**) **verlagen** van de hoeveelheid toegevoegd zout in voedingsmiddelen helpt het meest helpt om de zoutinname te verminderen. Het draagt bij aan het creëren van een gezonde omgeving en is het meest kosteneffectief. Daarnaast is het belangrijk dat mensen zich bewust zijn van hun eigen zoutinname. En dat de mensen die willen minderen passende ondersteuning krijgen.

## Belangrijke fabels over zout



### Fabel

#### Voor mensen met een lage bloeddruk is zout eten juist goed

Een lage bloeddruk heeft vaak geen duidelijke oorzaak. Bovendien heeft bijna iedereen een zoutoverschot doordat we (te) veel zout eten. Meer zout eten bij een lage bloeddruk is dan ook niet nodig. Het advies aan iemand die (vaak) flauwvalt als gevolg van een lage bloeddruk, is om naar de huisarts te gaan. Die beoordeelt of er onderzoek nodig is naar een onderliggende oorzaak en stelt eventueel een behandelplan op.

### Fabel

#### Na zweten moet je zoutverlies compenseren

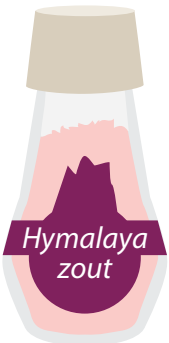
In zweet zit zout. Als je flink zweet, verlies je zout. Maar het is niet nodig om dit te compenseren. Flink zweeten vermindert het bestaande overschot in het lichaam nauwelijks. Laat staan dat er een tekort uit voortkomt. Belangrijk is wel om het vocht dat je verliest aan te vullen, door voldoende te drinken. Een tekort aan zout komt alleen in extreme situaties voor. Bijvoorbeeld bij mensen die in (extreme) zomerhitte de Nijmeegse Vierdaagse lopen.



### Fabel

#### Sommig zout is gezond

Sommige zoutproducten lijken gezonder, maar zijn het niet. Het gaat om producten zoals zeezout, Himalayazout en Keltisch zout. Zulke zouten bevatten een kleine hoeveelheid mineralen en sporelementen, zoals jodium, magnesium en calcium. Maar dit is zo weinig, dat ze niet bijdragen aan het behalen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van deze elementen. Het belangrijkste ingrediënt van deze producten is natriumchloride (NaCl), en dat is keukenzout. Voor het effect op je gezondheid maakt het niet uit waar het zout vandaan komt of hoe het is bewerkt. De ene soort zout is niet gezonder dan de andere.



## Verder lezen

Ga voor meer informatie over nieren, nierschade en nierfalen naar [nieren.nl](https://nieren.nl), een initiatief van de [Nierstichting](https://nierstichting.nl) en de [NVN](https://nvn.nl). Op [nieren.nl](https://nieren.nl) vind je alle informatie rondom nierziekten en nierschade op één plek. Op [nierstichting.nl/voorlichtingsmaterialen](https://nierstichting.nl/voorlichtingsmaterialen) zijn over diverse onderwerpen brochures te downloaden of te bestellen. Op [nierstichting.nl/minderzout](https://nierstichting.nl/minderzout) is alle actuele informatie, tools en feiten en fabels over zout te vinden.

### Colofon

Deze factsheet is deel 7 van de serie van negen factsheets over nieren en nierschade. De serie bestaat uit de volgende factsheets:

1. Nieren, nierschade en nierfalen
2. Oorzaken nierschade en nierfalen
3. Vroeg opsporen nierschade
4. Nierfunctieervangende behandeling: keuze, aantal en levensverwachting
5. Donatie, transplantatie en wachtlijst
6. Dialyse: vormen, aantal patiënten en gevolgen
7. Nieren en zout
8. Nieren en medicijnen
9. Kinderen en nierziekten

Deze factsheet is een uitgave van de Nierstichting. De inhoud is gebaseerd op de huidige stand van de wetenschap en met grote zorg samengesteld. De Nierstichting kan echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele onjuistheden of onvolkomenheden. Het copyright van alle gebruikte teksten en illustraties behoort aan de Nierstichting. Teksten en illustraties mogen niet worden gebruikt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nierstichting.

### Vormgeving en infographics

Maaïke Wijnands, studio-oehoe.nl

© Nierstichting, november 2022



**NIERSTICHTING**

Je nieren zijn je leven.