

De ongezouten waarheid

over zout

In bijna alle voedingsmiddelen die we eten zit zout. Zelfs in die producten waarvan je het niet verwacht, zoals koekjes en zoete drop. Zout is populair omdat het een smaakversterker is. Maar te veel zout eten is niet goed voor je gezondheid.

Zout en gezondheid

We eten te veel zout

De Gezondheidsraad zegt dat we niet meer dan 6 gram zout per dag moeten eten. Maar ongeveer 85% van de mensen in Nederland eet meer. Mensen denken ook dat ze minder zout eten, dan dat ze in werkelijkheid doen. Dat komt omdat niet zo bekend is waar allemaal zout in zit en hoeveel.

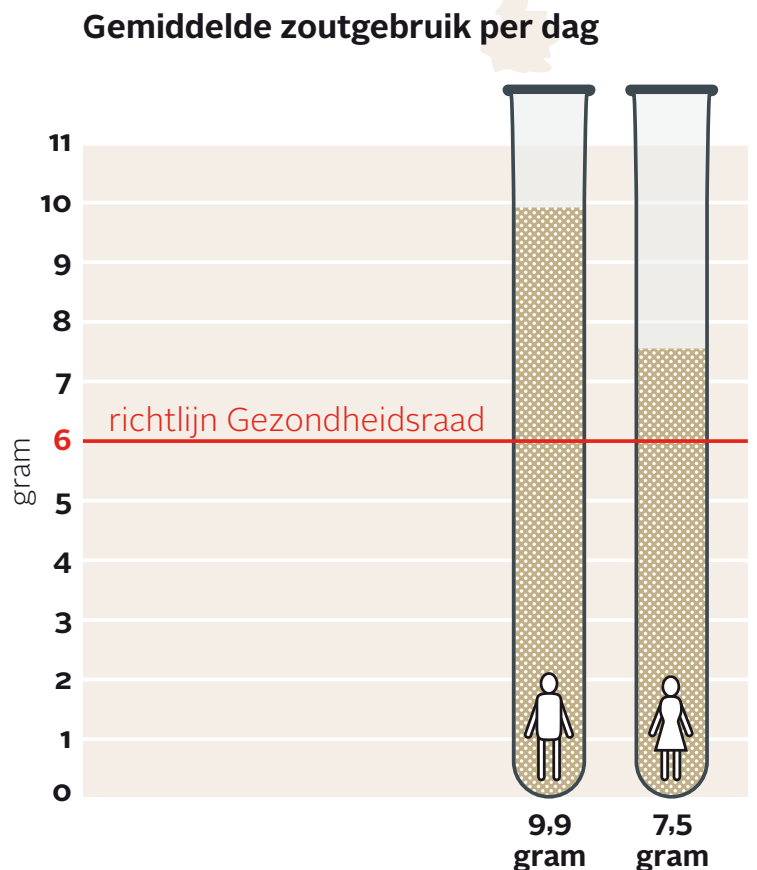
Volwassenen in Nederland krijgen per dag ongeveer 9 gram zout binnen (mannen 9,9 g, vrouwen 7,5 g). De maximale hoeveelheid zout per dag ligt voor kinderen iets lager, namelijk:

- 1-3 jaar: maximaal 3 gram,
- 4-6 jaar: maximaal 4 gram,
- 7-10 jaar: maximaal 5 gram,
- boven de 10 jaar: maximaal 6 gram.

Kinderen eten gemiddeld ook iets minder zout, maar dat is wel meer dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid. Jongens eten gemiddeld 8,3 g zout per dag en meisjes 6,8 g.

Even een sommetje

Volgens de Gezondheidsraad moet je dagelijks niet meer dan 6 gram zout eten. Maar we eten gemiddeld 9 gram zout per dag. Per jaar eten we dus (3 gram x 365 dagen per jaar) = 1.095 gram zout te veel per jaar!



Je hebt maar een beetje nodig

Iedereen heeft zout nodig voor:

- een goede vochtbalans,
- de werking van de spieren,
- de werking van de zenuwen.

De hoeveelheid zout die van nature in ons eten zit is daarvoor genoeg, toevoegen aan je eten is niet nodig.

Te veel zout: hogere bloeddruk

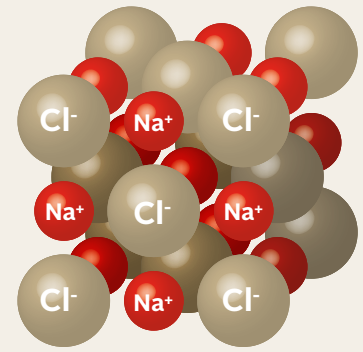
Door veel zout te eten stijgt de bloeddruk in je lichaam. **De druk op de bloedvaten kan zo groot worden dat ze beschadigen** en hard worden. Daardoor kunnen de bloedvaten vernauwen of zelfs verstopen. Dat verhoogt de bloeddruk weer en maakt beschadigingen nog erger. Vernauwde bloedvaten zorgen er bovendien voor dat er minder bloed in de organen komt. Dat kan zorgen voor schade aan bijvoorbeeld je nieren, hart en hersenen.

Te veel zout is ongezond

De nieren van kinderen kunnen nog niet zoveel zout aan, waardoor ze later nierproblemen kunnen krijgen. Je merkt dus niet meteen dat je te veel zout eet, maar pas als je ouder bent. Voor volwassenen met overgewicht, hoge bloeddruk of diabetes (suikerziekte) is te veel zout extra ongezond. Zij lopen namelijk al extra risico op nierschade. Ook als je nieren minder goed werken is minder zout eten belangrijk, want beschadigde nieren zijn extra gevoelig voor zout.

Minder zout eten helpt, echt!

Als iedereen elke dag 3 gram zout minder eet, krijgen naar schatting ieder jaar 6.000 mensen minder een hart- of vaatziekte in Nederland. En dat zou ervoor zorgen dat er jaarlijks bijna 1.500 mensen minder dood gaan.



Wat is zout?

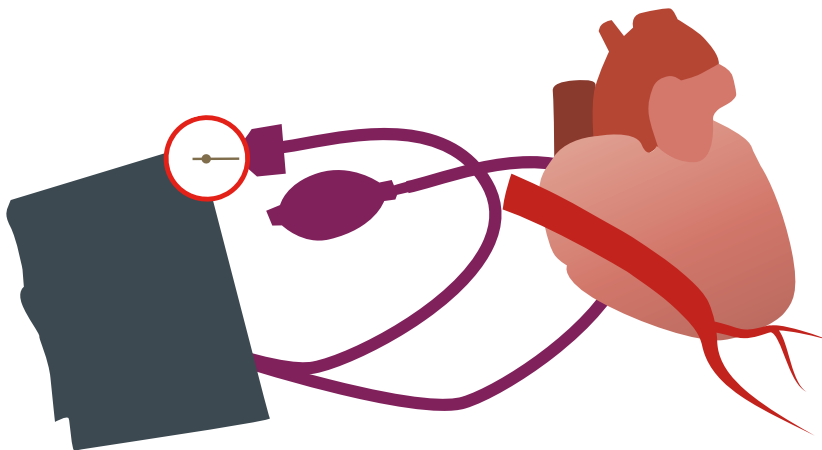
In een potje zout zitten miljoenen zoutkorrels. Een zoutkorrel bestaat uit heel kleine deeltjes. Dat noemen we atomen. Je kunt ze niet met je blote oog zien maar wel als je door een heel goede microscoop kijkt. Wetenschappers hebben in het zout verschillende deeltjes gevonden: Natrium-deeltjes en Chloor-deeltjes. Deze deeltjes zien er door de microscoop verschillend uit. Al deze deeltjes zitten aan elkaar vast en vormen samen één zoutkorrel. Wetenschappers noemen zout ook wel NaCl (natriumchloride). De Na is een afkorting van het Natrium-deeltje en Cl is een afkorting van het Chloor-deeltje. Als je deze twee samenvoegt krijg je dus NaCl oftewel zout!

In een zoutkorrel zitten de Chloor-deeltjes en Natrium-deeltjes om en om in een rooster. Hierboven zie je hoe dit eruit ziet in een zoutkorrel.

Op de verpakking van voedingsmiddelen staat soms hoeveel natrium er in zit. Om uit te kunnen rekenen hoeveel zout er in zit: **1 gram natrium = 2,5 gram zout.**

Wat is bloeddruk?

Je hart pompt je bloed met kracht de slagaders in. Daardoor ontstaat er druk op de wanden van je bloedvaten. Die druk noemen we de 'bloeddruk'. Je kunt dit meten met een bloeddrukmeter. Je kunt de bloeddruk voorstellen door een lege tuinslang aan de kraan te koppelen en de kraan open te draaien. De tuinslang is opeens hard en stevig. Er staat druk van het water op. De kraan perst water in de slang, net zoals het hart bloed in je bloedvaten perst.



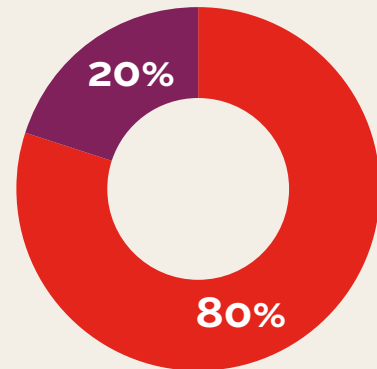
Waarom zit er zout in ons eten?

In het meeste voedsel zit van nature helemaal niet zoveel zout. Dat voegen de makers in de fabriek toe om het product zogenaamd lekkerder te maken. Het zijn dan ook vooral de bewerkte producten uit de winkel, zoals soep, brood, worst, kaas, snacks en kant-en-klare maaltijden, waar veel zout in zit.

In pure producten zoals groenten en fruit, onbewerkt vlees en melk zit geen of een klein beetje zout. **En dat kleine beetje zit er van nature in. Dit zijn ook de producten die je nodig hebt vanwege de andere voedingsstoffen die er in zitten, zoals vezels, vitamines en mineralen.**

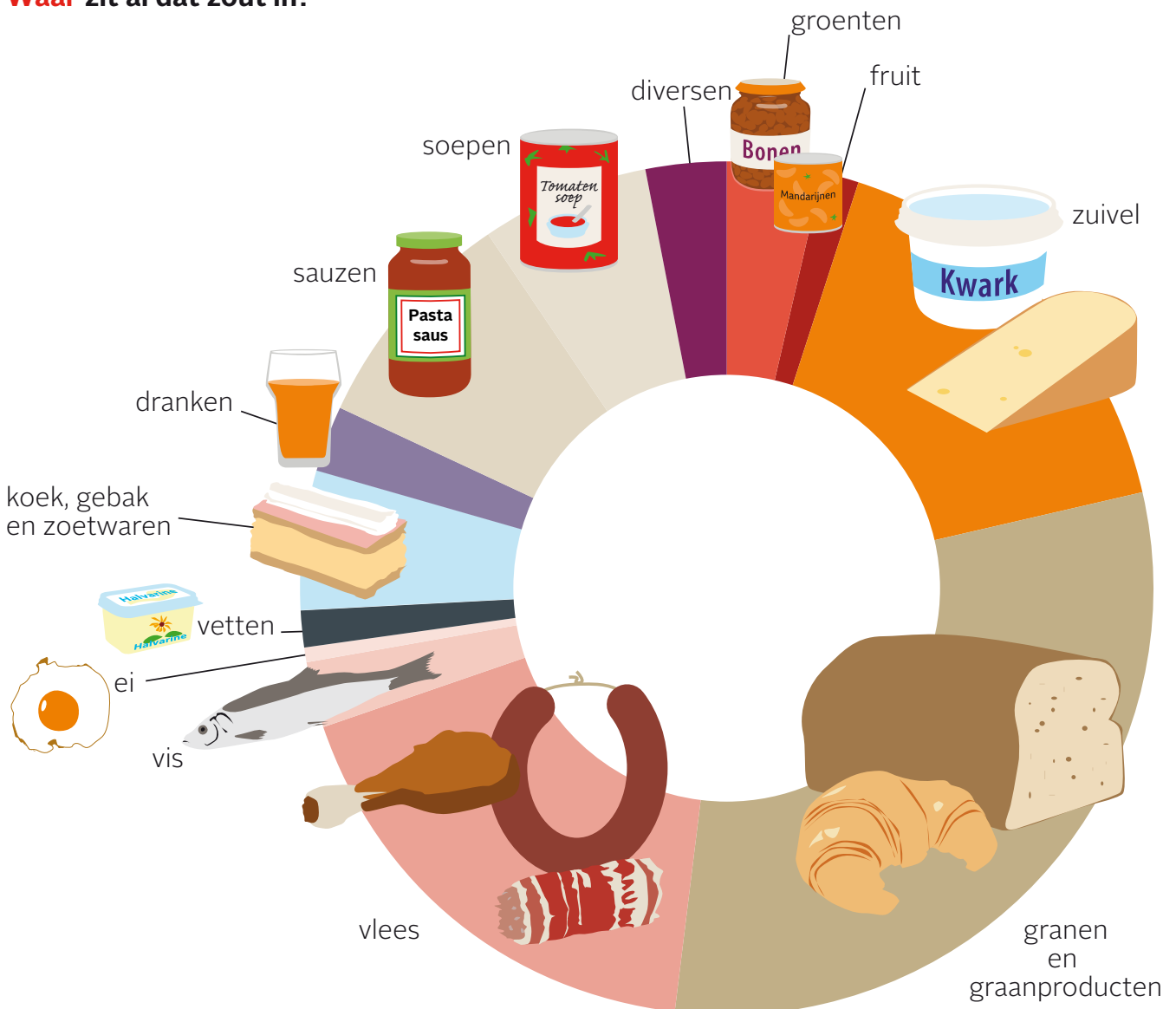
Het zout dat je zelf over je eten strooit tijdens het koken of aan tafel, is maar 20% van wat je dagelijks binnenkrijgt. Het meeste zout is er door de fabrikant al ingestopt. En dat kan je er niet meer uithalen. Maar je kunt natuurlijk wel kiezen voor producten waar minder zout in zit!

Zout tijdens het koken of aan tafel toegevoegd.

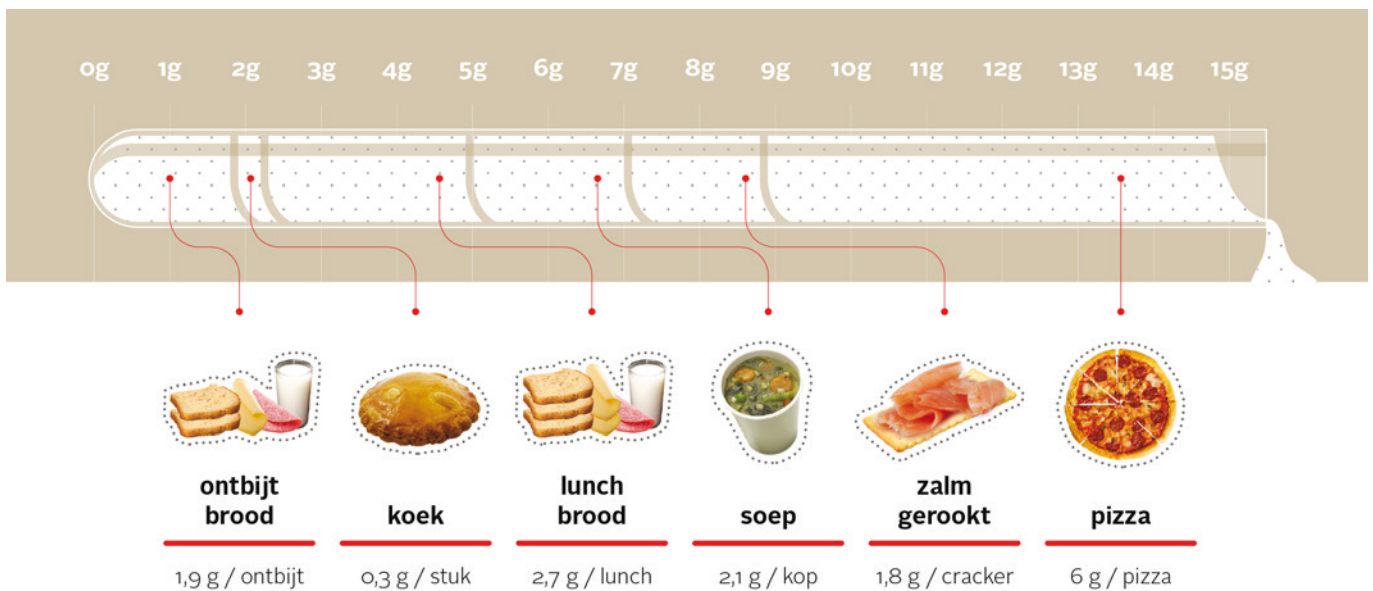


Zout via gekochte voedingsmiddelen.

Waar zit al dat zout in?



Veel zout is zo gegeten Hieronder vind je een voorbeeld van een dag met veel zout.



4 tips voor thuis om minder zout te eten

- **Voeg zelf geen zout toe.** Vraag je ouders om tijdens het koken geen zout toe te voegen en zet ook geen zout op tafel.
- **Gebruik verse of gedroogde kruiden.** Het is heel leuk om zelf kruiden te kweken! Wil je weten welke kruiden bij welk gerecht passen, kijk dan op de Kruidenwijzer van de Nierstichting.
- **Gebruik onbewerkte voedingsmiddelen en maak die zelf op smaak met kruiden.** Maak bijvoorbeeld hamburgers door gehakt lekker te kruiden (zie hiernaast voor een recept).
- **Zoek naar alternatieven.** Als je meegaat boodschappen doen, kijk dan eens op de etiketten hoeveel zout er in de verschillende producten zit. Kun je in de winkel een alternatief vinden met minder zout?

Bedenk dat minder zout eten even wennen is. En daarna zal je veel zout waarschijnlijk vies vinden.

Verras je ouders:

kook zelf een maaltijd met minder zout.
Op www.nierstichting.nl/zout vind je receptenboekjes met ideeën.



Recept Hamburgers

- 1 beschuit
 - 1 kleine ui
 - 2 teentje knoflook
 - 400 gram rundergehakt
 - (versgemalen) peper
 - 2 tl chilipoeder
 - 4 tl paprikapoeder
- Verkruiemel het beschuit.
• Snipper de ui en pers de knoflook uit.
• Doe het gehakt in een grote kom, doe de beschuitkruidels, ui, knoflook en specerijen erbij. Kneed het geheel goed door elkaar.
• Vorm 4 platte hamburgers.
• Bak ze in de koekenpan aan elke kant in vloeibaar bak- en braadvet tot ze bruin en gaar zijn.

Tip: vind je chilipoeder te pittig, vervang het dan door oregano voor een Italiaans tintje..

Hamburger voorgekruid uit het koelvak:
2 g zout per stuk
Hamburger met dit recept: 0,1 g zout per stuk

Feiten en fabels over zout

FEIT

Ook als je geen zout in je eten doet, eet je waarschijnlijk te veel zout.

Het meeste zout dat je binnenkrijgt zit al in de producten als je ze koopt in de winkel. Denk aan kant-en-klaarmaaltijden, soepen, sauzen en koeken. Het lijkt alsof je daar niks aan kan doen, maar dat is niet waar. Kijk bij de tips!

FABEL

Zout is nodig om eten langer te kunnen bewaren.

Vroeger was er geen koelkast en kon je eten langer bewaren door het in zout te bewaren. Maar nu bewaren we eten in een koelkast of diepvries en heb je zout daarvoor niet meer nodig.

FABEL

Zonder zout smaakt eten niet lekker.

Je proeft met smaakpapillen in je mond; die moeten wel even wennen aan minder zout. Maar als je daarna weer iets eet dat heel zout is, dan vind je dat juist niet meer lekker.

FEIT

Zeezout is even schadelijk als gewoon zout.

In zeezout zit maar een heel klein beetje mineralen. Maar het belangrijkste ingrediënt van zeezout is net als bij keukenzout, natriumchloride. Natrium verhoogt de bloeddruk, ook als er zeezout, kruidenzout, Himalayazout of Keltisch zout op de verpakking staat.

FABEL

Bij warm weer of als je zweet heb je extra zout nodig.

Als je zweet, raak je wel een beetje zout kwijt. Maar je lichaam heeft veel zout over; daarom hoef je geen extra zout te eten. Het verloren water weer aanvullen door te drinken is wel belangrijk, want anders droog je uit!

De Nierstichting en zout

Het is best lastig om minder zout te eten. Dat komt omdat het aan veel producten is toegevoegd. Waarschijnlijk kan bij de meeste producten het zout met de helft minder. Daarom is de Nierstichting voor strengere regels hoeveel zout voedselabrikanten mogen gebruiken. En die regels zouden dan in Nederland, maar ook in Europa moeten gelden. Tot nu toe heeft de minister besloten dat fabrikanten met elkaar moeten beslissen om producten gezonder te maken. De fabrikanten hebben tot eind 2020 de tijd om deze afspraken te maken. Lukt dat niet, dan zijn er wetten nodig. Bij brood is dit bijvoorbeeld al gelukt, daar zit al wat minder zout in.

De Nierstichting houdt dit allemaal samen met de Consumentenbond, de Hartstichting en de Nederlandse Hypertensie Vereniging heel goed in de gaten.

Spreekwoorden met zout

Zo zout heb ik het nog nooit gegeten!

Zoiets raars heb ik nog nooit meegemaakt.

Je moet niet op alle slakken zout leggen!

Je moet niet over alle kleinigheden mopperen.

Je zit erbij als een zoutzak.

Je zit erbij als of het je allemaal niet interesseert.

Dat moet je met een korreltje zout nemen.

Dat moet je niet helemaal geloven.

Iemand (met iets) afzouten.

Iemand die iets vraagt wegsturen met iets waar hij weinig aan heeft.



Presentatietips

Tip 1: De ongezouten waarheid

Wat heb je nodig:

- 4 lege (schoongespoelde) flesjes
- 2 bekertjes
- Weegschaal
- Zout
- Maatbeker
- Water
- De etiketten met letters en de plaatjes van pizza, 2x broodje kaas en water uitgeknipt van knipvel 1

Plak op iedere fles een etiket met een letter.

Doe in fles A 500 ml water en 10 gram zout.

Doe in flessen B en D 500 ml water en 5,5 gram zout.

Doe in fles C alleen water.

Zo gaat de proef

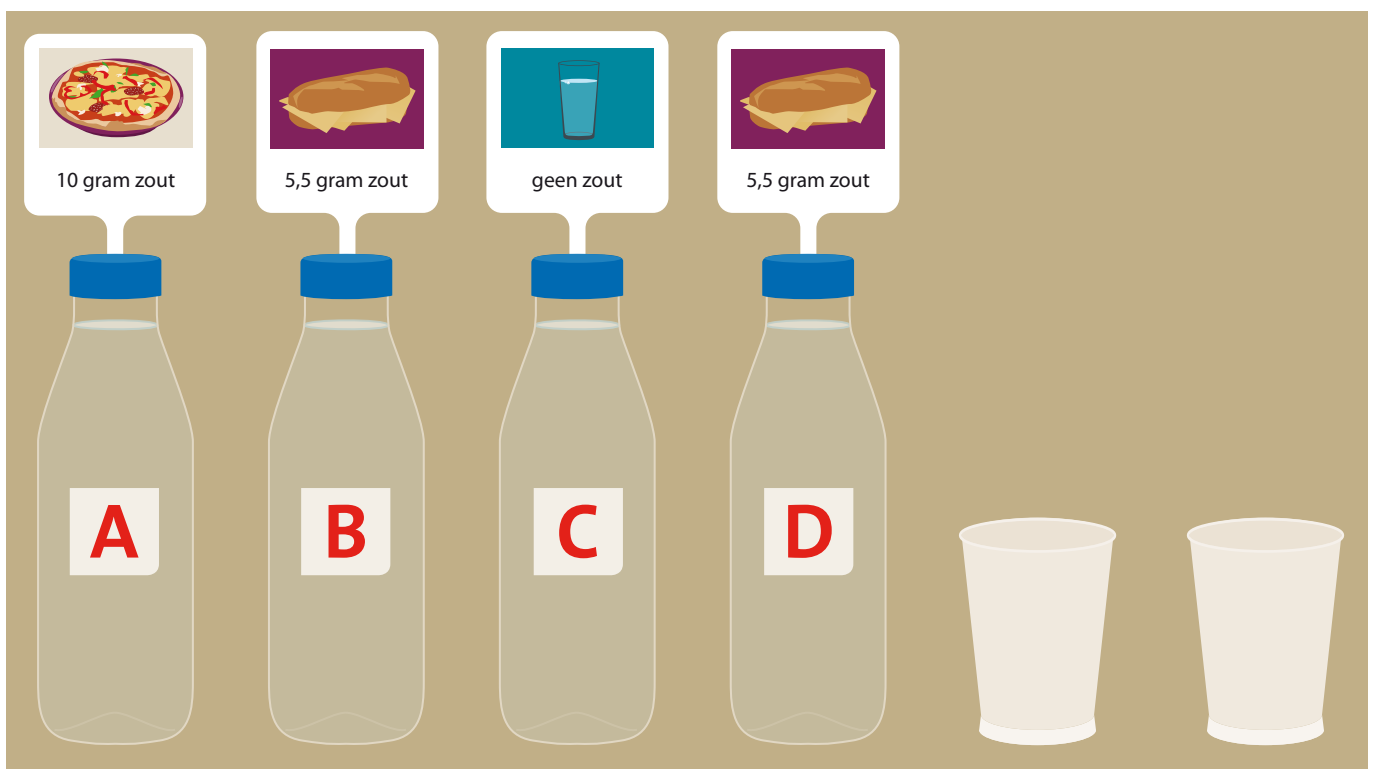
1. Schenk in een beker een beetje water uit fles A in en laat je klasgenoten proeven.
Schenk dan in hetzelfde bekertje een beetje water uit fles B en laat ze weer proeven.
2. Schenk dan in een nieuwe beker (!) wat water uit fles C en laat dit proeven. En als laatste laat je het water uit fles D proeven.

3. Laat je klasgenoten het plaatje met de pizza leggen bij de fles met het meest zoute water. Waarschijnlijk raden ze dit goed (=oplossing A).
4. Vraag dan welk water daarna het meest zout is en laat daar het plaatje met een broodje kaas bij leggen. Waarschijnlijk zeggen ze dan oplossing D.
5. Laat de kinderen dan raden welk water zonder zout is (fles C) en leg daar het plaatje met het glas water neer.
6. Dan is er dus nog 1 plaatje met een broodje kaas over. Leg die zelf bij fles B.

Hoe kan het dat het water uit fles D zouter wordt gevonden dan uit fles B?

In flessen B en D zit evenveel zout, net zo veel als in een broodje kaas. Maar omdat je de oplossing uit fles D hebt geproefd **na** het zoutloze water uit fles C, proeft het water veel zouter. En het water uit fles B proeft, na het hele zoute water uit fles A, minder zout.

De boodschap is dat een broodje kaas veel minder zout smaakt als je net zout hebt gehad: je went zo snel aan zout, het verpest je smaak!



Tip 2: Waar zit het meeste zout in?

Print voor iedereen in de klas blad 2 uit. Vraag je klasgenoten de producten en de buisjes met de juiste hoeveelheid zout met een lijn te verbinden.

Hier vind je de antwoorden:

Product	Hoeveel zout
Pizza	6 gram
Rookworst (100 gram)	2,2 gram
Groente uit blik of pot	1,3 gram
Ketchup	1,1 gram
Chips (bakje)	0,5 gram
Kaas	0,4 gram
Gevulde koek	0,3 gram
Vers fruit	0 gram
Ongezouten noten	0 gram

Tip 3: Trakteer op koekjes zonder zout

Kijk op www.nierstichting.nl/bakreceptenboekje voor recepten.



NIERSTICHTING
Levensgal voor

De Zoutmeter

De ongezouten waarheid. We eten per jaar 1 kilo zout teveel. En zout zit in veel meer producten dan je denkt. Wie van zijn nieren houdt, eet minder zout. Waar zit het in? Hoeveel zout krijg je zelf eigenlijk binnen? En wat kun je daar aan doen?

Doe de test

Tip 4: Hoeveel zout eet jij?

Kijk eens op: www.zoutmeter.com

Deze is eigenlijk voor volwassenen, maar je kunt in dit spreekbeurtblad terug vinden hoeveel zout jij maximaal mag hebben.



Colofon Ondanks dat de informatie van dit informatieblad met grote zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaardt de Nierstichting geen enkele aansprakelijkheid voor de juistheid en volledigheid van de inhoud. **Vormgeving en illustraties** Maaiké Wijnands, oehoe infographics en illustraties

Bronnen De bronnen van dit informatieblad kun je opvragen door een e-mail te sturen naar inforziekten@nierstichting.nl © Nierstichting, maart 2016

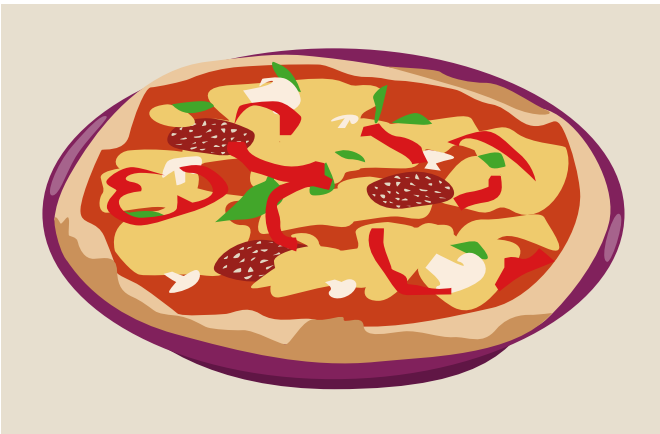
Knipblad 1

A

B

C


D



Blad 2: Hoeveel zout zit er in?



pizza



rookworst



**groenten
in blik/pot**



chips



**noten
ongezouten**




ketchup



**kaas
jong/belegen**



**gevulde
koek**



vers fruit

0 g

0 g

0,3 g

0,4 g

0,5 g

1,1 g

1,3 g

2,2 g

6 g