



De ongezoeten waarheid:

Nederlanders eten te veel zout.

Een kilo per persoon per jaar te veel.

De Nierstichting daagt je uit om te minderen.

Met de Zoutchallenge.

Het is de ongezoeten waarheid: we krijgen bijna allemaal te veel zout binnen. En te veel zout kan je nieren onherstelbaar beschadigen. Als Nederlanders gemiddeld 3 gram minder zout per dag zouden eten, kan dat de komende 10 jaar 150.000 gevallen van nierschade en bij 250 mensen nierfalen helpen voorkomen. De Nierstichting roept daarom de Zoutchallenge in het leven. Van 10 t/m 24 maart wordt Nederland uitgedaagd om te minderen met zout – naar 6 gram in plaats van de gebruikelijke 9 gram - via www.zoutchallenge.nl.

Wie van z'n nieren houdt, eet minder zout. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Immers ben je gewend aan de smaak van zout. 85% van de Nederlanders gebruikt meer zout dan de aanbevolen maximum hoeveelheid van 6 gram per dag en slechts 20% van de Nederlanders is zich hier daadwerkelijk bewust van. Dit komt onder meer doordat zout is verwerkt in alledaagse producten zoals kant-en-klaar maaltijden, soepen, sauzen, pakjes en zakjes en chips.

Tom Oostrom, directeur Nierstichting: "Juist die bewustwording over onze zoutinname en hoe we thuis ons menu kunnen aanpassen, is wat de Nierstichting voor ogen heeft met de Zoutchallenge. Dat je de pure smaak van eten leert waarderen door zoutbewuste menu's, is natuurlijk mooi meegenomen."

Over de Zoutchallenge

De Zoutchallenge helpt je binnen 2 weken een heel eind op weg met lekkere, zoutbewuste recepten en handige tips om de foutste zoutste producten te vermijden of te vervangen. Bijvoorbeeld het gebruik van kruiden als alternatief voor zout, dat is niet alleen lekker, maar ook gezond... En voor een gezond leven, mag je best een korreltje zout minder nemen.

www.zoutchallenge.nl

Het boekje met zoutbewuste menu's en handige tips kun je vanaf 10 maart downloaden.

***Bron: RIVM onderzoek**

M. Hendriksen, E. Over, G. Navis, J. Joles, E. Hoorn, R. Gansevoort, H. Boshuizen. Limited salt consumption reduces the incidence of chronic kidney disease: a modeling study. Journal of Public Health, <https://doi.org/10.1093/pubmed/fox178> (januari 2018).

Samenwerking

De Zoutchallenge is mede tot stand gekomen dankzij partners als het Voedingscentrum, VITAM en Actify.

Over de Nierstichting

De Nierstichting zet alles op alles om ervoor te zorgen dat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook **écht** kunnen blijven leven. We strijden voor meer donoren, maken ons hard voor preventie, investeren in baanbrekend stamcelonderzoek en werken vastberaden aan een draagbare kunstnier. Want dialyseren is geen leven, maar overleven. We doen alles wat in ons vermogen ligt om (verdere) nierschade te voorkomen en het leven van nierpatiënten te verbeteren. Dat doen we niet alleen. Maar samen met patiënten, onderzoekers, professionals, donateurs, bedrijven, vrijwilligers en vele anderen die het leven liefhebben.

Nierstichting

Leven gaat voor.

www.nierstichting.nl