

- persbericht -



Dag tegen zout

Goed voor je smaak. Goed voor je nieren.

Bussum, 1 mei 2019 - Bijna iedereen in Nederland eet te veel zout. Te veel zout kan je nieren onherstelbaar beschadigen. Daarom lanceert de Nierstichting de campagne 'Dag tegen Zout'. Veel mensen willen wel minderen met zout, maar weten alleen niet goed hoe. De campagne helpt mensen patronen te doorbreken.

Het doel van de campagne is mensen tools te geven om makkelijker de gezonde keuze te maken. Volgens Nierstichting directeur Tom Oostrom is dit hard nodig: *"Bijna 85% van de Nederlanders gebruikt meer zout dan de aanbevolen maximum hoeveelheid van 6 gram per dag. Slechts 20% is zich hier van bewust. Dit komt onder meer doordat zout is verwerkt in veel alledaagse producten zoals kant-en-klaar maaltijden, soepen, sauzen, pakjes en zakjes en chips."*

Gezonde nieren voor iedereen

De Nierstichting wenst gezonde nieren voor iedereen. Want gezonde nieren zijn van levensbelang. Als Nederlanders hun gemiddelde zoutconsumptie verlagen van 9 naar 6 gram zout per dag, kunnen we naar schatting 150.000 gevallen van nierschade voorkomen over een periode van 10 jaar.

Dag tegen zout

Nierstichting ambassadeur Rudolph van Veen: *"Koken met minder zout is misschien even wennen maar je helpt er wel je gezondheid mee. Als je er voor open staat, en meer gaat experimenteren met kruiden en specerijen zul je ontdekken hoe lekker dat kan zijn! Zo strooi ik weleens uienpoeder in plaats van zout op mijn gekookt eitje. Kook ik steranijs en kardemom mee met de rijst en bak ik vlees of kip met verse tijm, rozemarijn en knoflook om extra smaak te krijgen."*

Kijk voor tips en recepten op dagtegenzout.nl.

EINDE PERSBERICHT

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

Bijlage: beeld Dag tegen Zout (bron: Nierstichting).

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 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

