

- persbericht

## Bijna alle Nederlanders eten te veel zout, maar het merendeel betreft dat niet op zichzelf

Bussum, 12 maart 2020 – Bijna alle Nederlanders eten te zout, maar *ik* niet. Dat denkt het merendeel van de Nederlanders, blijkt uit marktonderzoek in opdracht van de Nierstichting. In werkelijkheid krijgt ongeveer 85% van de mensen in Nederland te veel zout binnen. Om mensen bewust te maken van hun eigen zoutinname lanceert de Nierstichting vandaag de campagne ‘Neem jij je gezondheid met een korreltje zout?’



### Een broodje gezond?

Een van de oorzaken van de te hoge zoutinname van Nederlanders is dat heel veel mensen niet door hebben dat ze te zout eten. Aldus programmamanager preventie Annemiek Dorgelo: *“Een pistoletje gezond klinkt wellicht als een verantwoorde lunch. Een soepje en een Griekse salade erbij, en mensen denken helemaal goed bezig te zijn. Toch is de zouttaks, de maximale hoeveelheid zout die nog gezond is voor je nieren, dan al bijna bereikt.”*

Veel mensen weten niet goed welke producten het meest bijdragen aan een té hoge zoutinname. Volgens respondenten van het marktonderzoek zijn dit chips en zoutjes, smaakmakers zoals bouillon, maaltijdsauzen en kant-en-klare soepen en maaltijden. Alledaagse producten zoals broodjes, kaas, kant-en-klare soep, vlees(waren) en vleesvervangers zijn niet genoemd terwijl ze het meest bijdragen aan een te hoge zoutinname. Waardoor bijna iedereen opgeteld over de dag te veel zout binnenkrijgt. En zo ongemerkt hun nieren beschadigt.

### Neem jij je gezondheid met een korreltje zout?

Om ervoor te zorgen dat niemand zijn eigen gezondheid met een korreltje zout neemt, vindt de Nierstichting het belangrijk dat iedereen bewust is van haar/zijn eigen zoutinname. Zout is een grote boosdoener voor nierschade. Ruim 10% van de bevolking heeft 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.

Respondenten geven aan dat kennis over hoeveel zout je werkelijk binnenkrijgt, kan helpen om de stap te zetten minder zout te eten. De [Zoutmeter](#) van de Nierstichting kan hierbij helpen. De tool laat zien hoeveel zout je op een dag eet en hoe je dat mindert. De [Zoutvergelijker](#) maakt het makkelijk het zoutgehalte van producten met elkaar te vergelijken. En te zien hoe snel je de zouttaks van 6 gram (de maximale dagelijkse hoeveelheid zout die nog gezond is voor je nieren) bereikt.

## EINDE PERSBERICHT

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

Bijlage:

Beeldmateriaal campagne

Facts Zout. Voor de laatste feiten en cijfers. Zie [www.nierstichting.nl/minderen](http://www.nierstichting.nl/minderen)-met-zout

## Over het onderzoek

De Nierstichting liet door onderzoeksbureau MWM2 een marktonderzoek uitvoeren naar de kennis, houding en het gedrag van Nederlanders over zout. In totaal deden 414 mensen mee. Een samenvatting van het onderzoek is op aanvraag beschikbaar.

## Over de Nierstichting

Gezonde nieren zijn van levensbelang. Een nierziekte beperkt je leven enorm. Daarom strijdt de Nierstichting elke dag voor het voorkomen van nierschade. Voor een kortere wachtlijst voor donornieren. Voor een draagbare kunstnier. Voor een betere behandeling voor alle nierpatiënten. En natuurlijk voor genezing. Zodat mensen met een nierziekte hun vrijheid en leven terugkrijgen. Want je nieren zijn je leven.

[www.nierstichting.nl/zout](http://www.nierstichting.nl/zout)

## Bijlage: feiten & cijfers over zout

- Bijna iedereen in Nederland (85%) eet te veel zout.
- Bijna alle ondervraagde Nederlanders denkt dat het merendeel van de Nederlanders te veel zout eet (84%). Slechts 16% van bevolking denkt zelf te zout te eten.
- 80% van de zoutinname komt uit bewerkte voedingsmiddelen die je kunt kopen in de supermarkt. Slechts 20% van de zoutinname komt direct uit het zoutvaatje.
- 6 gram is de maximaal aanbevolen hoeveelheid per dag. Maar gemiddeld eten we 9 gram per dag.
- Te veel zout eten is slecht voor je nieren. Het kan je bloeddruk verhogen en nierschade veroorzaken.

Een verlaging van de zoutconsumptie van 9 gram tot maximaal 6 gram per dag helpt de bloeddruk verlagen, beschermt de (resterende) nierfunctie en zorgt dat medicijnen beter werken. 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.

Sommige mensen denken dat producten als zeezout, Keltisch of Himalaya zout gezonder zijn, 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 spoorelementen maken zout niet minder schadelijk.