

Minder zout eten

Waarom minder zout eten?



Uw lichaam heeft voeding nodig om goed te functioneren. Veel voeding bevat van nature zout. Vaak voegen fabrikanten ook zout toe. Dit doen zij om de smaak te verbeteren en het eten langer houdbaar te maken. Hierdoor krijgt u snel te veel zout binnen.

Soms krijgt u hier lichamelijke klachten van. Het is belangrijk om uw voeding dan aan te passen. Wij leggen uit wat zout in het lichaam doet. Wij geven ook tips om minder zout te gebruiken.

Video

Video voice-over

Het is belangrijk om de juiste hoeveelheid zout binnen te krijgen. Zout zorgt ervoor dat uw zenuwen en spieren goed werken, en dat u voldoende vocht in uw lichaam heeft.

Maar wanneer u veel zout eet, houdt uw lichaam meer vocht vast. Het vocht dat u teveel heeft komt in uw bloed. Dit zorgt voor meer druk op de wanden van uw bloedvaten. U krijgt hierdoor een hoge bloeddruk. Uw hart en nieren moeten dan extra hard werken. Als dit te lang duurt kunnen uw hart, bloedvaten en nieren beschadigen. Er kan ook vocht achter de longen of in de benen komen.

Zout zit van nature in veel voeding. Maar het wordt ook vaak toegevoegd om eten meer smaak te geven. Zoals aan kant-en-klaar maaltijden, snacks, pizza, vlees, kaas of soep in blik. Let daarom goed op dat u niet te veel zout eet. Dit is goed haalbaar door zelf te koken met verse producten. Ook kunt u zout vervangen door kruiden en specerijen.

In het begin is het even wennen om minder zout te eten. Uw eten smaakt dan misschien anders. Als u een paar weken minder zout eet, past uw smaak zich aan.

Hoeveel zout is goed?



Let op hoeveel zout u eet, want:

- De meeste mensen eten bijna 10 gram zout.
- Het lichaam heeft maar twee gram zout nodig.
- Het is voor iedereen beter om niet meer dan zes gram zout per dag te eten.

Zo eet u minder zout



Het meeste zout krijgt u binnen door bewerkte voeding. Voorbeelden hiervan zijn kant-en-klaarmaaltijden, snacks, pizza's, vleeswaren en kaas. Hier heeft de fabrikant extra zout aan toegevoegd.

Minder zout eten is goed te doen. U kunt bijvoorbeeld:

- Zelf koken met verse ingrediënten
- Kruiden en specerijen gebruiken in plaats van zout
- Geen kant-en-klare maaltijden eten
- Geen kant-en-klare pakjes en zakjes gebruiken tijdens het koken

Afbouwen



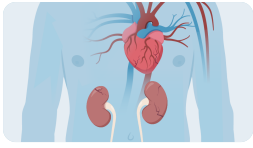
Het kan lastig zijn om minder zout te eten. Neem de tijd om één of twee weken aan minder zout te wennen. U kunt elke dag een klein beetje minder zout toevoegen aan uw eten. U kunt ook bepaalde producten veranderen voor zoutarme soorten. U zult al snel merken dat veel voedsel van zichzelf

goed smaakt zonder zout.

Risico's

Eet u te veel zout? Dan heeft u meer kans op gezondheidsklachten.

Schade aan het hart, bloedvaten en nieren



Van te veel zout eten kunt u een hoge bloeddruk krijgen. Dit is schadelijk voor het hart, bloedvaten en de nieren.

Wat is een te hoge bloeddruk?



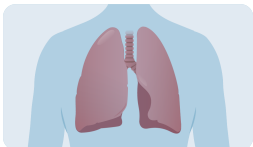
De bloeddruk heeft twee getallen. Dit zijn de bovendruk en de onderdruk. Normale waarden zijn rond 120/80. Is uw bloeddruk 140/90 of hoger? Dan heeft u een te hoge bloeddruk.

Vocht in de benen



Eet u lange tijd teveel zout? Dan houdt uw lichaam meer vocht vast. Dit vocht gaat vooral naar uw benen, enkels en voeten. Uw benen kunnen dan opzwellen en pijnlijk worden. U kunt dit verhelpen door minder zout te eten. Beweeg ook voldoende.

Vocht achter de longen



Als u teveel vocht in het lichaam heeft, kan dit achter de longen komen. Ademhalen wordt dan moeilijker en u kunt benauwd worden.

Adviezen

Waar zit veel zout in?



Sommige producten bevatten erg veel zout. Het is beter om deze producten niet te eten. Voorbeelden hiervan zijn:

- Chips en snacks
- Soep uit zak of blik
- Kant-en-klare sauzen en kruidenmixen

- Kant-en-klare maaltijden en pizza
- Vleeswaren en gekruid of gemarineerd vlees
- Gepaneerde en gerookte vis
- Groente uit pot of blik
- Kaas
- Smaakmakers zoals ketjap, sojasaus en bouillon
- Zoete- en zoute drop

Wat kan ik beter wel eten?



Er zijn ook veel producten die weinig tot geen zout bevatten, zoals:

- Groente en fruit
- Lichtgezouten vleeswaren en kaas
- Ongemarineerd vlees en vis
- Aardappelen, pasta en rijst
- Zuivelproducten zoals melk en yoghurt
- Zoet beleg
- Ongezouten noten
- Ongezouten boter en olie
- Alle soorten dranken



Brood

U kunt brood eten. In brood zit veel zout, maar ook belangrijke voedingsstoffen. Eet u meer dan vijf boterhammen per dag? Overweeg dan brood met minder zout te kopen. Of kies voor ontbijtgranen met melk of yoghurt.

Boodschappen doen

Etiket lezen en vergelijken

Het etiket geeft de hoeveelheid zout aan per 100 gram of per 100 ml. Vaak staat de hoeveelheid ook per portie. Vergelijk producten op basis van de hoeveelheid per 100 gram. Lees altijd de



etiketten op verpakkingen. Producten met minder dan 0,3 gram zout per 100 gram zijn een goede keuze.

Termen



De volgende termen geven aan dat er minder of geen zout is toegevoegd.

- 'Geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout' of 'zonder toevoeging van zout' betekent dat er geen zout is toegevoegd
- 'Met minder zout' betekent dat er minimaal 25% minder zout in zit dan in het gewone product
- 'Zoutarm' of 'natriumarm' is een goede keuze als u minder zout wilt eten

Smaaktips

Vindt u het lastig om minder zout te eten? Probeer dan eens onderstaande smaaktips.



Brood

- Voeg plakjes groente toe aan uw boterham, zoals komkommer, tomaat of radijs
- Voeg (verse) kruiden en groente toe aan een gebakken ei of omelet, zoals Italiaanse kruiden, paprika en ui
- maak een zelfgemaakte tonijnsalade met tonijn uit blik, kwark, rode ui, citroensap en peterselie

Warme maaltijd



- Gebruik verschillende bereidingswijzen (bakken, grillen, stoven)
- Gebruik verse kruiden of zoutloze kruidenmixen van Verstegen of Euroma
- Zelf marinieren in olie met kruiden of knoflook geeft extra smaak

- Gebruik zoet (honing, suiker) of zuur (azijn, citroen) om het smaakaccent te verleggen
- Sauzen zijn vaak makkelijk zelf te maken en bevatten veel minder zout dan kant en klare sauzen
- Gebruik kruiden bij groente, zoals dille, koriander, munt of peterselie

Veelgestelde vragen



Wat is het verschil tussen natrium en zout?

Vroeger gebruikten we vooral het woord natrium. Nu zeggen we meestal zout. Natrium is een deel van zout. In één gram zout zit 400 mg natrium.

Is zeezout of Himalayazout beter?



Zeezout, Himalayazout, fleur de sel, rookzout of algenzout zijn net zo zout als keukenzout. Het verschil is de manier waarop het zout is gemaakt. Als u minder zout wilt eten, kunt u deze producten beter niet gebruiken.



Mag ik wel kaliumzout?

Kaliumzout kan problemen geven bij hart-, nier- of leverpatiënten. Gebruik daarom geen dieetzout met kaliumchloride. Voorbeelden hiervan zijn: JOZO Bewust, LoSalt of Herbamare natriumarm. Overleg met uw zorgverlener als u dit wilt gebruiken.

Meer informatie

Meer informatie



Hieronder vindt u nuttige links en apps voor meer informatie over zout in de voeding en een gezonde levensstijl:

- [Nieren.nl \(https://nieren.nl\)](https://nieren.nl)
- [Nierstichting \(https://www.nierstichting.nl\)](https://www.nierstichting.nl) (Kruidenwijzer, Zoutmeter)
- [Hartstichting \(https://www.hartstichting.nl\)](https://www.hartstichting.nl)
- [Voedingscentrum \(https://www.voedingscentrum.nl\)](https://www.voedingscentrum.nl)
- Eetmeter app
- Kies ik Gezond app