



ZOUT:TOP?

ZOUT:STOP!

# Zout, wat is dat nu eigenlijk ?



In feite is het zout dat we in onze voeding gebruiken natriumchloride of NaCl.

Het element dat in deze formule voor problemen zorgt, is het natrium.

Hoewel ons organisme voor tal van functies natrium nodig heeft

(transmissie van zenuwimpulsen, samentrekken van de spieren, correct vochtgehalte van het lichaam,...), is het in te grote hoeveelheden aanwezig in voedingsmiddelen. De belangrijkste bron van natrium in voedingswaren is zout.

Daarom worden de meeste aanbevelingen voor het beperken van het natriumverbruik uitgedrukt in hoeveelheid geconsumeerd zout.

Te veel natrium kan een hoge bloeddruk veroorzaken, wat gevaarlijk is voor de gezondheid van ons hart.

Zout is sterk aanwezig in onze dagelijkse voeding, waardoor we veel te veel natrium consumeren.

## 6 g zout per dag

is het aanbevolen maximum voor volwassenen. Te veel natrium kan leiden tot hoge bloeddruk, verantwoordelijk voor hart- en vaatziekten. Het kan ook een risicofactor zijn voor maagkanker en botontkalking.

Het is dus erg belangrijk

## de zoutconsumptie te verminderen

om de inname van natrium te beperken.

	Maximale zoutconsumptie per dag
Volwassenen	6 g*
11 tot 18 jaar	4 g
7 tot 10 jaar	3 g
4 tot 6 jaar	1,75 g
Baby's en kleuters (0-3 jaar)	zo weinig mogelijk (= 0 g)

\* De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt zelfs een maximum van 5 g per dag aan.



Bijna 75% van het zout  
dat we consumeren zit al in de voeding  
die we kopen of buitenshuis eten  
(op restaurant, op het werk,...).

De meeste voedingsmiddelen bevatten zout in variabele hoeveelheden  
graanproducten

**brood\***, viennoiserie, ontbijtgranen, koekjes,...

bereide gerechten

**pizza, soep, bereide schotels,...**

vleeswaren en kazen

**worst, paté, ham, kaas,...**

sauzen

**mayonaise, ketchup, béarnaise,...**

en aperitiefsnacks

**chips, pinda's,...**

En ondanks alles voegen we in de keuken of aan tafel nog zout toe

**sauzen, gerechten, aardappelen, pasta, frieten,...**

\* Het zoutgehalte van brood mag geen rem zijn op de consumptie ervan, want brood is een essentieel onderdeel van onze voeding.

## 8 eenvoudige tips om u te helpen uw zoutconsumptie onder controle te houden.

### Doe bewust uw boodschappen.

Lees aandachtig de etiketten van de producten die u wilt kopen, om te weten hoeveel zout ze bevatten. Meer en meer producten vermelden op de verpakking het natriumgehalte per 100 g.

### Let op 1 g natrium = 2,5 g zout.

(raadpleeg de zoutmeter om u te helpen bij het omrekenen).

#### Een trucje?

Bekijk de ingrediënten die op de verpakte voedingswaren staan. Ze zijn vermeld in dalende orde van hun hoeveelheid. Zo ziet u makkelijk of er veel zout toegevoegd is aan het product !



## Licht of sterk gezouten ?

Gebruik deze eenvoudige tabel bij uw aankopen.  
U merkt meteen of het product meer of minder zout bevat.

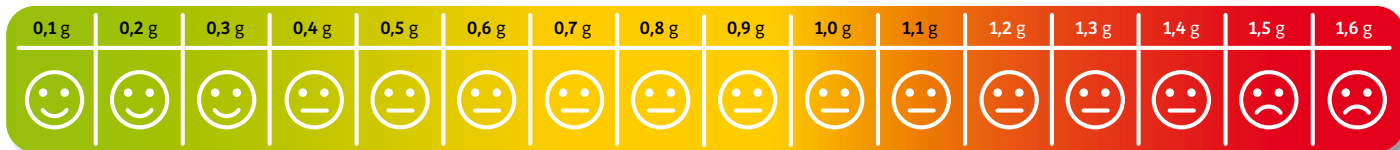
### Vraag uw zoutmeter aan!

Handig en leuk, zo kan u makkelijk de omzetting tussen natrium en zout doen om het zoutgehalte te bepalen.

U kunt hem gratis bestellen op [www.stophetzout.be](http://www.stophetzout.be)!

Waarde in gram		ZOUT										ZOUT : STOP!			
0	0,13	0,25	0,38	0,50	0,63	0,75	0,88	1,00	1,13						
1,25	1,38	1,50	1,63	1,75	1,88	2,00	2,13	2,25	2,38						
2,50	2,63	2,75	2,88	3,00	3,13	3,25	3,38	3,50	3,63						
3,75	3,88	4,00	4,13	4,25	4,38	4,50	4,63	4,75	4,88						

Zoutgehalte voor 100 g van het product :



Zoutarm.  
Weinig invloed  
op uw natriumgehalte.

Aanvaardbaar  
Met mate  
zoutgehalte.  
consumeren.

Rijk aan zout.  
Zoveel mogelijk  
beperken.

## TIP 2

### Eet meer fruit, groenten en aardappelen.

Lekker natuurlijk! Fruit en groenten zijn arm aan natrium en zitten vol vitaminen en andere bestanddelen die belangrijk zijn voor uw gezondheid. Ze zijn onontbeerlijk in een evenwichtige voeding. U kunt ze eten als tussendoortje, hoofdgerecht, snack, dessert of bijgerecht. Ze zijn arm aan calorieën, maar zeer rijk aan smaak en vezels...



## TIP 3

### Geef op een andere manier smaak.

Breng uw gerechten niet op smaak met zout, maar liever met aromatische planten (peterselie, basilicum, munt,...), kruiden (peper, paprika, komijn,... maar let op met mengelingen die zout kunnen bevatten), look, uien en sjalotten, augurken, azijn, citroensap,...



## TIP 4

### Kies voor een zoutarm ontbijt.

Een goed idee is volkorenbrood of een kom zoutarme granen met een stuk fruit en een melkproduct.



## TIP 5

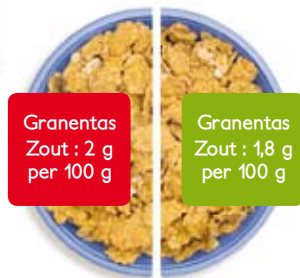
### Kies producten met minder zout.

Minder zout betekent niet minder smaak!

Producten die vergelijkbaar lijken, kunnen soms sterk verschillen in zoutgehalte.

Geef de voorkeur aan de producten met het minste zout...

En wist u dat uw smaak zich in amper 3 weken aanpast aan minder zout?



## TIP 6

### Beperk «fast-food».

Sandwiches uit de snackbar of de kantine, hamburgers uit het fastfoodrestaurant, frieten,... beperk het allemaal tot een minimum. Kies voor een meer evenwichtige voeding met minder zout.





## TIP 7

### Zet het zoutvaatje weg.

Zet het zoutvaatje niet meer op tafel, zodat u niet in de verleiding komt uw gerechten bij te zouten. Leer ook bij het koken de "zoutreflex" af. Proef uw gerechten vóór u zout toevoegt. Misschien is zout helemaal niet nodig...



## TIP 8

### Kies voor zout verrijkt met jodium.

Jodium is een essentieel element bij het groeiproces van het organisme. Wilt u zout gebruiken, koop dan enkel jodiumzout. Alleen zout met de vermelding "met jodium" is echt rijk aan jodium. Andere variëteiten – zoals zeezout, "fleur de sel", Guérande-zout – zijn soms in de mode, maar bevatten geen jodium (tenzij vermeld op het etiket). Kies voor zout verrijkt met jodium : de smaak is dezelfde, maar uw lichaam voelt het verschil !

Meer info op onze website  
[www.stophetzout.be](http://www.stophetzout.be)







Nationaal  
Voedings- en  
Gezondheids-  
Plan

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW



federale overheidsdienst

**VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU**



Een evenwichtige voeding vormt de basis voor een goede gezondheid. Gezond eten betekent niet dat u alles wat lekker is links moet laten liggen, wel dat u op een doordachte manier kiest.

Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en pas uw voeding aan om uw gezondheid op een duurzame manier te verbeteren.

Het is essentieel uw zoutconsumptie onder controle te houden. Deze brochure is speciaal gemaakt om enkele tips te geven om uw zoutconsumptie te verlagen. Raadpleeg ze zo vaak u kunt en praat erover met uw kinderen, uw collega's,... Alle verdere informatie vindt u op [www.stophetzout.be](http://www.stophetzout.be).

Dus... zout: stop!

[www.stophetzout.be](http://www.stophetzout.be)