

Minder zout eten

goed voor iedereen



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Veel Nederlanders krijgen te veel zout binnen. Per dag mag je maximaal 6 gram zout binnenkrijgen. Door minder zout te eten, daalt je bloeddruk. Dat is beter voor je nieren en verkleint de kans op hart- en vaatziekten.

Zout in ons eten

Van het zout dat we binnenkrijgen, voegen we ongeveer 20% zelf toe tijdens het koken of aan tafel. De andere 80% zit al in ons eten en drinken. Aan veel producten wordt zout toegevoegd door de fabrikant, vaak vanwege de smaak.

Zo zit er veel zout in kant-en-klaar maaltijden, soepen, pizza's, hartige snacks, sauzen en kruidenmixen. Aan vleeswaren en vis wordt zout ook toegevoegd om ze langer houdbaar te maken. En in brood en kaas zit zout om de structuur te verbeteren. Hieronder zie je hoeveel zout er in verschillende producten zit.

Voedingsmiddel	Eenheid	Zout (gram)
studentenhaver	handje, 25 gram	0 gram
schouderham	snee, 22 gram	0,1 gram
30+ kaas	snee, 30 gram	0,5 gram
gerookte zalm	snee, 25 gram	0,8 gram
vegetarisch gehakt	1 portie, 90 gram	1,2 gram
runderrookworst	stukje, 100 gram	2,3 gram
diepvriespizza	stukje, 350 gram	3,6 gram
nasi met ei (kant-en-klaar)	1 portie, 350 gram	3,2 gram

Kies Ik Gezond?

Met de app 'Kies Ik Gezond?' scan of zoek je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld als je wilt weten welke variant het minste zout bevat. Ga naar www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond of download de app gratis in de Play of App store.





Zo eet je minder zout

Wil je minder zout eten, doe dat dan stap voor stap. Kies voor producten met minder zout en voeg steeds een beetje minder zout toe aan je eten. Zo wen je aan een minder zoute smaak. Kleine stappen zijn makkelijker te maken én vol te houden.

1. Kies voor minder zoute producten

Eet vooral producten uit de Schijf van Vijf en minder producten buiten de Schijf van Vijf, dan krijg je niet te veel zout binnen. In de Schijf van Vijf staan vooral producten zonder toegevoegd zout. Aan sommige producten in de Schijf van Vijf wordt wel zout toegevoegd, zoals aan brood en kaas. Voor deze productgroepen is bepaald hoeveel zout er maximaal in mag zitten. Zit er te veel zout in? Dan staat het product niet in de Schijf van Vijf.

Producten met veel zout

- Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees
- Vleeswaren, zoals ham, rookvlees en salami
- Kant-en-klare vleesvervangers met meer dan 1,1 g zout of minder per 100 g
- Kant-en-klare maaltijden, soepen en sauzen
- Kaas met meer dan 2 g zout per 100 g
- Feta
- Chips en gezouten noten

Producten met minder zout

- Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, mager rundergehakt en biefstuk
- Vleeswaren, zoals kalkoenfilet en kipfilet
- Kant-en-klare vleesvervangers met 1,1 g zout of minder per 100 g
- Gekookt ei
- Kaas met 2 g zout of minder per 100 g
- Hüttenkäse, mozzarella en zuivel-spread light
- 100% pindakaas of notenpasta
- Ongezouten noten, pinda's en studentenhaver

Check het etiket

Op het etiket staat hoeveel zout er in het product zit. Door de etiketten van verschillende producten te vergelijken kun je kiezen voor de variant met het minste zout.

Eet brood met minder zout beleg

Aan brood wordt zout toegevoegd om het een goede smaak en structuur te geven. Ook als je minder zout wilt eten, is het advies om wel brood te eten. In volkoren- en bruinbrood zitten namelijk veel belangrijke voedingsstoffen, zoals vezels, jodium, ijzer en B-vitamines. Ook verklein je door het eten van volkorenproducten, waaronder volkorenbrood, de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Als je minder zout wilt eten, is het wel goed om te kiezen voor beleg met weinig zout. Denk bijvoorbeeld aan zuivelspread met rucola, hüttenkäse met plakjes appel of mozzarella met stukjes paprika. Kijk op www.voedingscentrum.nl/broodbeleg





2. Geef je eten smaak zonder zout

Vaak voegen we uit gewoonte zout toe aan ons eten, terwijl het voor de smaak niet nodig is. Met kruiden en specerijen geef je ook smaak, geur en kleur aan je gerecht. Ook andere smaakmakers met veel zout, zoals bouillonblokjes en sojasaus, kun je prima vervangen. Neem er niet teveel van of kies voor een variant met minder zout.

Smaakmakers met veel zout

- Kruidenmixen met toegevoegd zout
- Bouillonblokjes
- Ketjap, maggi, sojasaus en worcestersaus
- Mosterd en ketchup
- Sambal en chilisaus

Smaakmakers met minder zout

- Kruiden, zoals basilicum, bieslook, dille, koriander, munt, oregano, peterselie en rozemarijn
- Specerijen, zoals kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat, peper en paprikapoeder
- Gember, ui, knoflook en mosterdzaad
- Bouillonblokjes met minder zout
- Pijnboompitten, sesamzaad en zonnebloempitten
- Azijn, citroensap en olijfolie

3. Kies voor zout met jodium en minder natrium

De nadelige effecten van zout op je gezondheid worden vooral veroorzaakt door natrium, het belangrijkste onderdeel van zout. Ook speciale zoutsoorten zoals zeezout, Himalayazout en Keltisch zout bestaan vooral uit natrium. Bij alle soorten zout is daarom het advies: gebruik het zo min mogelijk.

Wil je toch een keer zout toevoegen aan je eten? Kies dan zout waarbij een deel van het natrium is vervangen door kalium en magnesium. Bijvoorbeeld JOZO Bewust of Lo Salt waar ook jodium in zit. Heb je slechte nieren of gebruik je plaspillen, bloeddrukverlagende medicijnen of ontstekingsremmers? Overleg dan met je arts of je zout met kalium kunt nemen.

Heb je een hoge bloeddruk?

Weinig zout eten is extra belangrijk als je een hoge bloeddruk hebt. Misschien gebruik je hiervoor medicijnen, maar ook met een gezonde leefstijl is winst te behalen. Dit kun je doen:

- Zorg voor een gezond gewicht en probeer af te vallen als je overgewicht hebt.
- Eet gezond en gevarieerd volgens de Schijf van Vijf.
- Neem niet te veel drop en zoethoutthee.
- Drink geen of zo min mogelijk alcohol.
- Beweeg elke dag, bijvoorbeeld fietsen of wandelen.
- Rook niet.

Ga voor een persoonlijk advies altijd naar je huisarts of een diëtist. Kijk voor een diëtist bij jou in de buurt op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Meer informatie

Ga voor makkelijke en lekkere recepten met minder zout naar www.voedingscentrum.nl/recepten en kies voor de optie ‘met weinig zout’.

Kijk voor meer informatie en aanvullende folders en (kook)boeken op www.voedingscentrum.nl/webshop. Of kijk op www.hartstichting.nl of www.nierstichting.nl

www.voedingscentrum.nl