

# Minder zout



## Aandacht voor zout

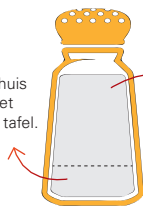
Zout bestaat uit de mineralen natrium en chloride. Natrium hebben we nodig voor een goede werking van de zenuwen en spieren. Daarnaast is het samen met chloride nodig voor de vochtbalans in het lichaam. Te veel natrium is echter niet goed. Het kan de bloeddruk verhogen. Stem daarom met je diëtist af hoe je op je zoutconsumptie kunt letten.

### Zout in het eten

In voedingsmiddelen die rechtstreeks uit de natuur komen zit weinig zout. Groente en fruit zijn een goed voorbeeld. In brood en kaas is zout wel nodig, voor een goede structuur. Vleeswaren bederven snel als er geen zout in zit. Zout voegen we ook toe voor de smaak bijvoorbeeld in chips, een pizza, soep en sauzen. Veel voedingsmiddelen bevatten daarom zout.

**20%**

Voegen we thuis zelf toe; bij het koken of aan tafel.



**80%**

Zit in de producten die we kopen.

### Hoeveel zout?

Het advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Meer hebben we ook niet nodig. We eten echter ongeveer 1,5 keer zoveel. Het is dus verstandig om daar wat aan te doen. Minder natrium (zout) eten helpt bij het behoud van een normale bloeddruk.

### Minder zout

Het duurt ongeveer 6 weken voor je aan de smaak van minder zoute producten gewend bent. Daarna proef je niet meer dat er minder zout in je eten zit.

Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

**Nestlé Nederland,**  
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Meer informatie  
Hoe eet ik minder zout:  
op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

# Minder zout



## Tips voor minder zout

- 1 Gebruik geen of zo weinig mogelijk zout bij het koken en aan tafel.
- 2 Proef het eten eerst, meestal hoeft je er geen zout aan toe te voegen.
- 3 Kruiden (peterselie, basilicum of koriander), ui, knoflook en gember zijn goede smaakmakers.
- 4 Eet minder producten die veel zout bevatten.
- 5 Kies het product met het minste zout per portie (zie etiket).

## Kijk en vergelijk

Als er 'Minder zout' op het etiket staat, dan betekent dat, dat er minimaal 25 % minder zout in zit dan in soortgelijke producten.



Op sommige producten staat niet hoeveel zout erin zit, maar wel hoeveel natrium. Vermenigvuldig de hoeveelheid natrium met 2,5. Dat is de hoeveelheid zout.

### Natrium x 2,5 = zout

Natrium is een bestanddeel van zout. Reken natrium om naar zout. 1 gram natrium is 2,5 gram zout.

Vergelijk verschillende producten en kies het product met het minste zout *per portie*. In de voedingswaardetabel kun je ook zien hoeveel 1 portie bijdraagt aan de 6 gram zout die je per dag maximaal nodig hebt.

...	0,1 g	0,3 g	
...	0,3 g	0,8 g	
...	0,1 g	0,3 g	<1
...	0,0 g	0,3 g	
...	0,1 g	0,3 g	<1%
<b>Zout</b>	<b>0,3 g</b>	<b>0,8 g</b>	<b>13%</b>

...tie-inname van een gemiddelde volwassene (2000kcal). Een verpakking bevat 32 porties...  
...en te worden aangepast aan de leef...  
...\*\*Bereid met 1 tablet per liter w...

Mijn aandachtspunt om minder zout te eten is:

---

---

---

---