



Zout is essentieel voor het reguleren van de vochtbalans in je lichaam, maar overmatige consumptie verhoogt het risico op hoge bloeddruk. Wat kun je doen om minder zout te eten? Bijna alle voedingsmiddelen bevatten zout, of het nu van nature aanwezig is of toegevoegd. Het is gemakkelijk om te veel binnen te krijgen, aangezien de meeste mensen in Nederland over het algemeen te veel zout consumeren.

HOE VERMINDER IK MIJN ZOUTINNAME?

Hier zijn 6 tips om je zoutinname te verminderen:

1. Zout is zout

Himalayazout, zeezout, Keltisch zout, het blijft zout. Ze bevatten allemaal ongeveer dezelfde hoeveelheid natrium, een belangrijk onderdeel van zout. Alternatieve zoutsoorten bevatten meestal geen jodium. Als je minder zout wilt eten, gebruik ze dan zo min mogelijk.

2. Zelf koken

Zo'n 80% van het zout in onze voeding komt uit producten waar het van nature in zit of is toegevoegd door fabrikanten. Als je zelf sauzen, marinades, dressings of bijvoorbeeld soep maakt, heb je zelf de controle over de hoeveelheid zout. Het Voedingscentrum biedt talloze eenvoudige recepten zonder kant-en-klare mixen.

3. Geef smaak zonder zout

Ongeveer 20% van het zout dat we consumeren, voegen we zelf toe tijdens het koken of aan tafel om smaak te geven. Er zijn echter tal van andere, gezondere smaakmakers zoals verse of gedroogde kruiden. Wil je weten welk kruid bij welk recept past, of hoe je zelf kruidenmixen maakt? Kijk op onze pagina over het op smaak brengen van gerechten zonder zout.

4. Beperk het gebruik van zoutmolen en grof zout

Als je de zoutinname wilt beperken, vermijd dan grof zout en zoutmolens. Een zoutmolen maalt het zout grover, waardoor je ongemerkt meer zout toevoegt aan je eten. Als je toch af en toe zout wilt toevoegen, overweeg dan Jozo Bewust of Lo Salt. Deze vervangen een deel van het natrium door kalium en magnesium.

5. Matig met producten buiten de Schijf van Vijf

In de Schijf van Vijf vind je vooral producten zonder toegevoegd zout. Sommige producten zoals brood, kaas, gezouten vis en peulvruchten in blik of glas bevatten wel toegevoegd zout, maar leveren ook nuttige voedingsstoffen. Let echter op producten met veel toegevoegd zout en weinig voedingsstoffen, zoals sauzen, snacks, koek en gebak.

6. Controleer het etiket

Soepen, sauzen, bewerkt vlees, kant-en-klare vleesvervangers, kant-en-klaarmaaltijden en pizza's bevatten vaak veel zout. Als je deze producten consumeert maar minder zout wilt binnenkrijgen, bekijk dan het etiket van voorverpakte producten en vergelijk verschillende merken.