Hartstichting

Zoutwijzer



Weet jij hoeveel zout je per dag binnenkrijgt?

Kijk en vergelijk zelf!

Zout als smaakmaker

Zout is een belangrijke smaakmaker in o.a. soepen, sauzen, hartige hapjes en pizza's. Maar zout kan de bloeddruk verhogen. Dat komt door het stofje natrium, wat in zout zit. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op het krijgen van een hartinfarct of beroerte.

Van 9 naar 6 gram zout per dag

De gemiddelde Nederlander krijgt zo'n 9 gram zout per dag binnen. De Hartstichting adviseert maximaal 6 gram zout per dag. Eigenlijk heeft het lichaam al voldoende aan 1 tot 3 gram per dag. Vergelijk zelf de hoeveelheid zout in een aantal producten.

Brood en broodvervangers *per 100 gram*	*gram zout*
Vruchtenmuesli	0,10
Brood volkoren	0,98
Knäckebröd	1,01
Cornflakes	1,13
Croissant	1,17

Kaas *per 100 gram*	
Hüttenkäse	0,93
Zachte geitenkaas (naturel)	1,00
Jong belegen 48+ kaas	1,62
Oude 48+ kaas	2,09
Feta	2,47

Vleeswaren *per 100 gram*	
Rosbief	0,26
Smeerleverworst	1,70
Kipfilet	2,33
Cervelaat	3,40
Rookvlees (rund)	4,50

Vlees *per 100 gram*	
Kipfilet (onbereid)	0,13
Tartaar (onbereid)	0,21
Slavink	1,63
Hamburger	2,00
Rookworst	2,02

Vis *per 100 gram*	
Tilapia gestoofd (zonder zout)	0,14
Vissticks	0,77
Zure haring	2,05
Gezouten haring	2,74
Gerookte zalm	3,30

Vleesvervangers *per 100 gram*	
Tofu (naturel)	0,01
Bruine bonen uit blik of pot	0,30
Ei (zonder toegevoegd zout)	0,37
Vegetarische balletjes	1,75
Vegetarische hamburger	2,00

Sauzen *per 100 gram*	*gram zout*
Mayonaise	0,75
Satésaus (kant-en-klaar)	1,38
Tomatenketchup	1,52
Mosterd	3,56
Sambal	11,40

Kant-en-klaarmaaltijden *per 100 gram*	
Lasagne bolognese (koelvers)	0,78
Stamppot boerenkool met worst	0,80
Soep met groente en vlees	0,81
Nasi goreng	1,03
Pizza salami (diepvries)	1,22

Snacks *per 100 gram*	
Kroket (rundvlees)	1,36
Loempia	1,52
Kaassoufflé	1,53
Saucijzenbroodje	1,56
Frikandel	2,53

Knabbelsnacks *per 100 gram*	
Studentenhaver	0,03
Chips	1,30
Gezouten pistachenoten	1,65
Olijven in blik/glas	3,26
Zoute stokjes	4,15

Snoep, koek, gebak *per 100 gram*	
Drop zoet of zout	0,32
Vruchtenvlaai	0,57
Ontbijtkoek	0,58
Donut	0,70
Volkorenbiscuit	0,85

Bron van de getallen:
NEVO-ONLINE, Voedingscentrum.

In zout zit natrium
Op het etiket van voedingsmiddelen zie je hoeveel gram zout erin zit. Die vermelding is verplicht. Met zout bedoelen we keukenzout, ofwel natriumchloride (NaCl). Eén gram keukenzout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride. Natrium is het stofje dat de bloeddruk verhoogt en waar je niet teveel van wilt binnenkrijgen.

In welke producten zit het meeste zout?
80% van het zout dat je op een dag binnenkrijgt is afkomstig van bewerkte voedingsmiddelen. Het meeste zout krijg je binnen via vleeswaren, kaas, brood, soepen in blik of pak, kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, sauzen en snacks. Fabrikanten voegen zout niet alleen toe vanwege de smaak, maar ook voor de houdbaarheid en structuur van een product.

20% van het zout dat we binnenkrijgen voegen we zelf toe aan ons voedsel, bij het koken en aan tafel. Er zit veel zout zit in aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en specerijenmixen, zoals gehaktkruiden en viskruiden.

Hoe kun je minder zout gebruiken?
Zoutsoorten met minder natrium zijn: JOZO Bewust en LoSalt. Hierin is natrium voor een deel vervangen door kalium en dat verhoogt de bloeddruk niet. Slik je kaliumsparende plaspillen? Overleg dan eerst met je arts of je zoutsoorten met kalium mag gebruiken. Vanwege een goede schildklierwerking, kun je het beste kiezen voor een soort waaraan jodium is toegevoegd. Aan JOZO Bewust is jodium toegevoegd en LoSalt is verkrijgbaar met en zonder jodium.

Je kunt voedsel op smaak maken met verse en gedroogde kruiden en specerijen. Kijk voor inspiratie eens op **nierstichting.nl/kruidenwijzer**

Probeer vlees en vis eens te marineren in een marinade van bijvoorbeeld olie, citroensap, peper, knoflook, majoraan en/of andere kruiden.

Alle soepen uit blik of pak zijn zout. Maak je eigen soep van zelf getrokken bouillon met verse groenten!

Als je het advies hebt gekregen om minder zout te eten, dan kun je tips en adviezen vinden in de brochures *Hoge bloeddruk* van de Hartstichting en *Voedingsadviezen bij zoutbeperking* en *Minder zout eten* van het Voedingscentrum, te bestellen via **hartstichting.nl/shop** en **voedingscentrum.nl**

Nog meer tips

Brood
Brood bevat ook zout. Als je zelf brood bakt, kun je minder zout toevoegen. Er is ook een broodsoort te koop met minder toegevoegd zout. Brood hoort thuis in een gezonde voeding, want er zitten veel gunstige stoffen in zoals vezels en vitaminen. Ook zorgt brood voor een gevuld gevoel, zodat je minder behoefte hebt aan zoete of hartige lekkernijen tussendoor. Kies bij voorkeur voor volkoren.

Kaas
Zowel jonge als oude kaas bevat veel zout, omdat kaas bij de bereiding in een zoutbad wordt gelegd. Na dit zoutbad moet de kaas rijpen. Jonge kaas rijpt 4 weken en oude kaas wel 10 maanden. Langer rijpen maakt de kaas droger en zouter en geeft de kaas een hartige smaak. Er zijn ook minder zoute kaassoorten te koop zoals Maaslander, Milner, hüttenkäse en mozzarella.

Vleeswaren
Vleeswaren bevatten meestal veel zout. Kies als hartig broodbeleg ook eens voor 100% notenpasta of pindakaas, ei, zelfgemaakte hummus, hüttenkäse, avocado, gegrilde groente of plakjes fruit.

Visproducten
Bij rolmops, zure- en zoute haring en gerookte vissoorten wordt bij de bereiding zout toegevoegd. Ook vissticks en gepaneerde vis bevatten zout. Verse, onbewerkte vis bevat weinig zout.

Vegetarisch
De meeste kant-en-klare vleesvervangers bevatten veel zout. Vegetarische producten naturel, zoals tofu en tempé, bevatten weinig zout.

Kant-en-klaarproducten
Kant-en-klare maaltijden bevatten erg veel zout. Kijk goed op de verpakking welke het minste zout bevat of kies voor verse producten.

Groenten
Verse groenten bevatten nauwelijks zout. Ook diepvriesgroenten, behalve de groenten a la crème, worden zonder zout bereid. Groenten in blik of pot bevatten vaak wel zout.

Sauzen
Smaakmakers als bouillonblokjes, kruidenmixen, ketjap, maggi en woksauzen bevatten veel zout. Om de smaak van gerechten te verbeteren, kun je ook op zoek gaan naar andere smaakstoffen die de eigen smaak en het aroma van het gerecht versterken. Een beetje citroen- of sinaasappelsap en knoflook hebben dat effect. Probeer ook eens een ingrediënt dat een nieuwe smaak aan het gerecht geeft: stukjes fruit of een beetje wijn bijvoorbeeld.

Snacks
In hartige snacks zoals chips, zoutjes en gefrituurde snacks zit veel zout. Kies liever voor ongezouten noten of rauwkost.

Drop
Alle soorten drop bevatten zout, ook zoete drop en Engelse drop. Daarnaast bevat drop de stof glycyrrhizinezuur, die de bloeddruk ook verhoogt. Als je een hoge bloeddruk hebt, kun je daarom het beste voorzichtig zijn met het eten van drop. Er zijn ook theesoorten met zoethout die glycyrrhizinezuur bevatten.

Ander zout
Bijzondere zoutsoorten, zoals zeezout, mijnzout, gerookt zout of Himalayazout zijn nét zo zout als gewoon keukenzout.

Alleen over zout
Deze wijzer gaat alléén over de hoeveelheid zout in een product en niet over verzadigd vet of suiker. Kies voor producten met weinig verzadigd vet en suiker en veel vezels.
En beweeg voldoende, minimaal 150 minuten per week.
Bekijk ook eens de brochures *Eten naar hartenlust* en *Bewegen doet wonderen* van de Hartstichting via **hartstichting.nl/shop**

102202 PV154 (versie 4.0)