**Natrium**

Natrium komt los niet voor, wel in verbindingen met andere stoffen. De bekendste verbinding is de verbinding met chloor, beter bekend als keukenzout. In 1 gram keukenzout zit 0,4 gram natrium. In het menselijk lichaam zit gemiddeld 90 gram natrium, om aan deze hoeveelheid natrium te komen moet je ongeveer 225 gram aan keukenzout innemen. Veel mensen nemen teveel zout tot zich, meer dan goed is voor het lichaam, dit vaak met grote gevolgen van dien.

**ADH**

Er is weinig bekend over de hoeveelheid natrium die je per dag zou moeten binnenkrijgen. Vroeger werd er vanuit gegaan dat je zo’n 500mg natrium nodig had. Tegenwoordig is er geen algemene dagelijkse hoeveelheid natrium vastgesteld. Wel is er in de Richtlijnen Goede Voeding opgenomen dat we de natrium in onze voeding moeten beperken tot maximaal 2,4 gram per dag, dit staat gelijk aan 6 gram keukenzout. Echter is er een onderzoek gedaan over de inname van natrium waaruit kwam dat de gemiddelde westerse consument 10 tot 20 gram keukenzout per dag consumeert, dit is dan een inname van 4 tot 8 gram natrium per dag. Deze inname is meer dan het tienvoudige als waar ze vroeger vanuit gingen 500mg en bij sommige mensen al het dubbele van wat de richtlijnen voor gezonde voeding adviseert.

**Een teveel aan natrium**

In bijna alle producten zit wel zout verwerkt, kant-en-klaar maaltijden, gebak en ook brood bevatten allemaal zout. Ook doen mensen snel ergens zout over waardoor de inname van zout nog meer stijgt, en daarmee ook de inname van natrium.

Het onderzoek waaruit blijkt dat westerse mensen gemiddeld zo’n 4 tot 8 gram natrium per dag binnen krijgen, laat zien dat niet een natrium tekort maar een teveel aan natrium het probleem is.

Dit heeft natuurlijk gevolgen voor het lichaam.

Een teveel aan natrium kan via de nieren makkelijk worden uit gescheiden, maar de nieren worden hierdoor wel extra zwaar belast. Op langere termijn kan dit nierfunctiestoornissen tot gevolg hebben.

**Wat zijn nierfunctiestoornissen?**

Als men last heeft van nierfalen zijn de nieren niet meer in staat om voldoende afvalstoffen en vocht uit het bloed te filteren om uit je lichaam te verwijderen. Als de nierfalen te erg zijn om je lichaam gezond te houden is dialyse nodig, de functies van de nieren worden dan kunstmatig overgenomen.

**Bloeddruk**

Ook kan een teveel aan natrium zorgen voor een slechte bloeddruk.

Doordat natrium in staat is vocht vast te houden, zal een teveel aan natrium teveel vocht vasthouden. 2,4 gram natrium, dit krijg je binnen bij 6 gram keukenzout, kan 1 liter vocht vast houden. Dit vocht moet via de bloedbaan door het hart worden rondgepompt en via de nieren worden uitgescheiden. Het hart moet harder werken en levert meer druk, de druk in de bloedvaten wordt hierdoor hoger, dit is een hoge bloeddruk.

De haarvaten, dit zijn zeer kleine en tere bloedvaatjes, zijn hier niet tegen bestand en kunnen beschadigd raken. Bij organen zoals de lever, het hart, de longen, hersens en nieren levert deze beschadiging extra slijtage op.

Mensen met een hoge bloeddruk zijn kwetsbaarder voor hart- en vaatziekten.

**Een natrium tekort**

Ondanks dat de meeste westerse mensen een teveel aan natrium binnen krijgen, kan het gebeuren dat iemand een tekort aan natrium heeft, dit gebeurt tegenwoordig echter zelden. Een natrium tekort kan voor komen als je grote fysieke inspanningen doet, bijvoorbeeld duursporten als hardlopen of wielrennen, in warm weer.

Je transpireert veel waardoor veel vocht verloren gaat. In dit vocht zit natrium, doordat het lichaam veel vocht verliest, kunnen er uitdrogingsverschijnselen ontstaan. Door het drinken van ORS kun je het uitdrogen tegengaan. In ORS zitten zouten en suikers die ervoor zorgen dat het lichaam weer vocht kan opnemen. Bij extreme gevallen van uitdroging kun je in het ziekenhuis een infuus krijgen.

**Functies van natrium**

* Vochtbalans in het lichaam regelen.

Natrium is belangrijk voor het lichaam, het bevindt zich voornamelijk buiten de lichaamscel in het bloed en weefselvocht. Samen met kalium houd natrium het lichaamsvocht op peil, dit is een constant proces. De natrium- en kaliumconcentraties wisselen in en buiten de cellen steeds waardoor een constante vloeistofstroom op gang wordt gehouden. Deze vloeistofstroom is nodig voor het transport van voedingsstoffen uit het bloed naar de cellen.

* Handhaven en reguleren van het zuur-base-evenwicht (zuurtegraad) van het bloed en weefselvocht.
* Het doorgeven van zenuwprikkels, vooral naar de spieren, waardoor deze zich kunnen samentrekken.

De consumptie van de natuurlijke bronnen van zout is eigenlijk al ruim voldoende om aan de zoutbehoefte van het lichaam te voldoen.

Natuurlijke zoutbronnen zijn drinkwater, aardappelen, brood, melk en vleesproducten.

Door geen extra zout toe te voegen aan producten, gemiddeld is dit zo’n 4,5 tot 6 gram zout, krijg je zo’n 1,8 gram natrium minder binnen.