Verslag natrium:

Wat is natrium:

Natrium is een mineraal dat in keukenzout zit. Het behoort tot de alkalimetalen groep. Natrium zit in bijna alle voedingsmiddelen.

Tekort aan natrium:

Te weinig natrium kan verschillende problemen opleveren. Deze problemen zijn:

* **Hoofdpijn**
* **Duizeligheid**
* **Misselijkheid**
* **Braken**
* **Hartstilstand**
* **Epileptische aanval**
* Ademhalingsstilstand
* Brabbelen
* Verwardheid
* Bewustzijnsverlies

Teveel natrium:

Teveel natrium zorgt voor hoge bloeddruk problemen en hart- en vaatziektes. In Nederland krijgen we teveel natrium binnen.

Voedingsadvies:

Wij hebben per dag 1,5 gram natrium nodig. Als je veel zweet dan heb je meer nodig dan deze 1,5 gram. Gemiddeld wordt er 2,5 gram natrium per dag gegeten.

Bronnen:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Het boek: ons voedsel.

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/127669-natriumtekort-zenuwuitval-epilepsie-en-lastig-ademen.html>