

Nederlander eet nog altijd te veel zout

Foto: ANP

Gepubliceerd: 05 oktober 2016 13:34Laatste update: 05 oktober 2016 16:47

**De hoeveelheid zout die Nederlanders dagelijks binnenkregen, is nog net zo hoog als tien jaar geleden. De inname ligt daarmee nog steeds ''ruim boven'' de aanbevolen maximale hoeveelheid van 6 gram zout per dag.**

Dat meldt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) woensdag op basis van onderzoek. De helft van de onderzochte mannen had een zoutinname van meer dan 9,7 per dag, tegenover 7,4 gram per dag bij de helft van de onderzochte vrouwen.

Het instituut meet om de paar jaar bij volwassenen hoeveel zout, jodium en kalium zij dagelijks binnenkrijgen. Volgens de onderzoekers is de jodiuminname tussen 2006 tot 2015 afgenomen, met 37 procent bij mannen en 33 procent bij vrouwen. Toch is het risico op een tekort volgens het RIVM klein. Jodium is onder meer belangrijk voor een goede stofwisseling.

De kaliuminname, belangrijk voor regulering van de bloeddruk en vochtbalans, is ongeveer gelijk gebleven. Het gezondheidsinstituut constateert hier dat er slechts ''een klein risico'' op een tekort is.

**Bewerkte voedingsmiddelen**

De Hartstichting, Nierstichting, Nederlandse Hypertensievereniging en de Consumentenbond zeggen het te betreuren dat de zoutinname niet is gedaald. Zij stellen dat 80 procent van de hoeveelheid zout die mensen binnenkrijgen afkomstig is van bewerkte voedingsmiddelen.

''Ondanks alle mooie woorden van de levensmiddelenindustrie om zout in voedingsmiddelen te verlagen, hebben deze inspanningen niet geleid tot een lagere zoutinname door de Nederlandse bevolking.''

**Risico**

Een hoge zoutconsumptie verhoogt het risico op een hoge bloeddruk en hart- of vaatziekten. Ook kan te veel zout zorgen voor nierschade.

Het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL) is ''verrast'' door de uitkomst van het urineonderzoek. Volgens de koepelorganisatie is het zoutgehalte in diverse levensmiddelen tussen 2011 en 2015 met bijna 7 procent gedaald. ''Wellicht strooit de consument zelf zout bij'', aldus het CBL.

Stelling: zou extra toegevoegde zouten in de productie verboden moeten worden