



Te zout!

Zout is al eeuwen een geliefd ingrediënt in ons eten. Het is een goedkoop middel om voedsel te conserveren en tegelijk een smaakmaker. Aan heel veel voedingsmiddelen wordt daarom zout toegevoegd, zoals kant-en-klaarmaaltijden, vleeswaren, brood, pizza en – wat onverwachter misschien – snoep en koek. Zonder dat je het weet, krijg je dus al snel veel zout binnen.

Het is niet zo dat zout totaal ongezond is. Zout bevat mineralen (natrium, kalium of jodium) die belangrijk zijn voor het functioneren van het lichaam. Ze zijn nodig voor een goede werking van spieren en zenuwen en spelen een grote rol in de vochthuishouding. Net als bij de meeste dingen geldt echter: te veel is niet goed. Stelselmatig te veel zout eten kan leiden tot een te hoge bloeddruk, wat weer hart- en vaatziektes kan veroorzaken. Ook heeft te veel zout schadelijke gevolgen voor de nieren en wordt het in verband gebracht met botontkalking en overgewicht.



Bron: www.nrc.nl, www.gezond24.nl

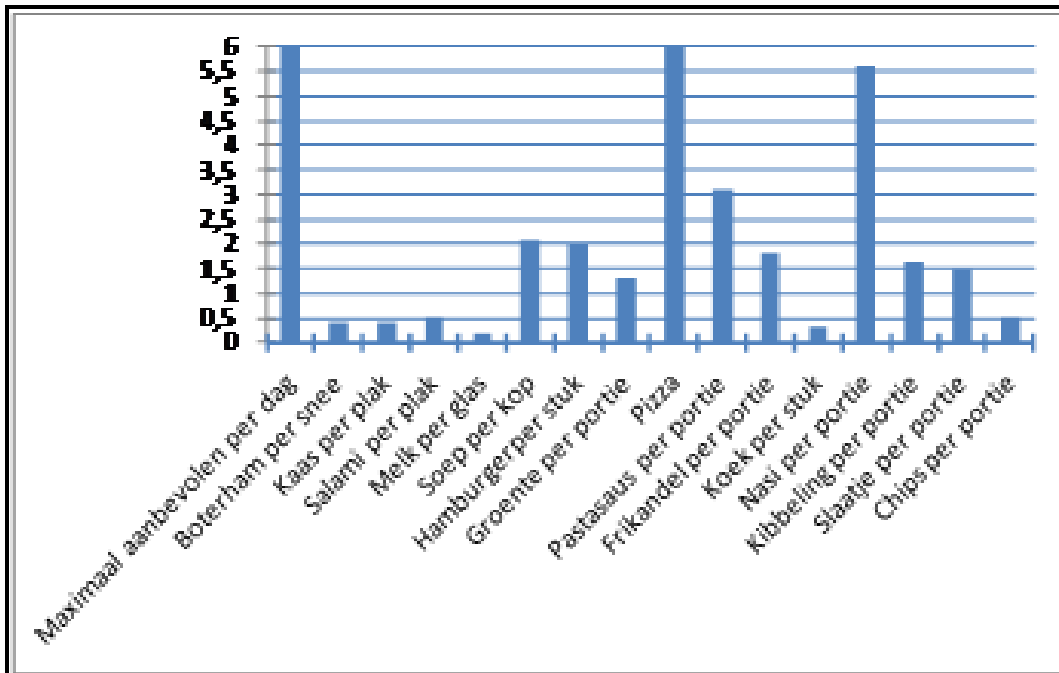
OPGAVE **1** Zo zout!

In nagenoeg al ons eten zit zout. De belangrijkste bronnen van zout in onze voeding zijn de bewerkte producten. Geschat wordt dat deze voor circa 75% bijdragen aan onze totale zoutinname. Zout dat van nature voorkomt in onbewerkte producten levert circa 10 tot 15% van de zoutinname. Zout dat tijdens het koken of aan tafel aan gerechten wordt toegevoegd draagt ook voor 10 tot 15% bij aan de inname.

In de tabel zie je de hoeveelheden zout in verschillende voedingsmiddelen. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout per dag is 6 gram.

Bron: <http://www.nierstichting.nl>





a. Hoeveel gram zout zit er ongeveer in een kop soep?

b. Je neemt tussen de middag een kop soep, een frikandel, een slaatje en een glas melk. Zit je hiermee boven of beneden de aanbevolen hoeveelheid per dag?

c. Welke voedingsmiddelen uit de tabel vind je opvallend? Waarom?



**OPGAVE 2** Wat is zout?

Ons lichaam heeft per dag 6 gram zout nodig. Te veel zout eten kan echter leiden tot gezondheidsproblemen. Supermarkten en de vleessector leggen daarom afspraken vast om het zoutgehalte van worst, ham, paté en andere vleesproducten te verminderen.

Nu zit er in 100 gram vlees 1,25 gram zout. Volgens de nieuwe afspraken is dit straks 1/8 gram minder.

Zout bestaat uit natrium en chloride. Het natrium kan de gezondheidsproblemen veroorzaken. In één gram keukenzout zit 0,4 gram natrium. Gelukkig kun je tegenwoordig ook zout kopen waar 70% minder natrium in zit zoals LoSalt . Het natrium is dan vervangen door andere mineralen die minder gezondheidsrisico's met zich mee brengen.

Bron: <http://nos.nl>, <http://www.hartstichting.nl>



- a. Hoeveel gram zout krijgt iemand die 200 gram vlees per dag eet door deze afspraken van de supermarkten en vleessector minder binnen?

- b. Hoeveel kilo keukenzout heb je als je 100 gram natrium hebt?

- c. Hoeveel natrium zit in 1 kg Losalt?





OPGAVE 3 Etiketwijzer

Op de etiketten van producten die we kopen staat hoeveel zout erin zit. Soms staat er niet de hoeveelheid zout, maar de hoeveelheid natrium. Hieronder staat een voorbeeldetiket. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 6 gram zout.

Etiket

Voorbeeld

Maatjesharing

Inhoud: 2 stuks met uitjes

Handgefileerd

Rijk aan Omega 3 vetzuren

Bron: www.voedingscentrum.nl

Ingrediënten: Haring (vis), zout, ui

Vangstgebied: FAO 27 Noord Oostelijk deel Atlantische oceaan (m.u.v. Oostzee)

Dit product is volgens de milieunormen voor duurzame visserij van de MSC gevangen. SGS-NL-MSC-C-0000

Verpakt onder beschermende atmosfeer

Gekoeld bewaren bij +2 °C tot +7 °C

Ingevroren op: **01-06-12**

Te gebruiken tot: **01-05-2013**

Jansen B.V.
Postbus 625 2345 LM
Hoofddorp, Nederland

Gemiddelde voedingswaarden

	Per 100 g	1 portie (65g)
Energie	810kJ/194 kcal	526kJ/126 kcal
Vet	13,3 g	8,6 g
waarvan verzadigd vet	3,0 g	2,0 g
enkelvoudig onverz. vet	5,1 g	3,3 g
meervoudig onverz. vet	1,8 g	1,2 g
Koolhydraten	0,5 g	0,3 g
waarvan suikers	0,4 g	0,3 g
polyolen	0 g	0 g
zetmeel	0 g	0 g
Vezels	1,6 g	1,0 g
Eiwitten	18,5 g	12,0 g
Zout	1,95 g	1,25 g
Omega 3 vetzuren totaal	1,5 g	0,98 g
waarvan EPA + DHA	1080 mg	700 mg

Verpakking bevat 2 stuks maatjesharing (2 porties)
1 portie is 65 g

L11478336

a. Als je het hele pak haring opeet, hoeveel procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zout heb je dan binnen gekregen?

b. In gerookte zalm zit 3,3 gram zout per portie van 100 gram. Is de haring zouter of minder zout dan de gerookte zalm?

c. Hoeveel gram natrium krijg je binnen als je 100 gram zalm en 100 gram haring opeet. Tip: kijk bij opdracht 2 voor de hoeveelheid natrium in zout.

