



Zoutwijzer



Weet u hoeveel zout u 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.

Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op het krijgen van een hartinfarct of beroerte.

Van 10 naar 6 gram zout per dag

De gemiddelde Nederlander krijgt zo'n 9 tot 10 gram zout per dag binnen. De Hartstichting

adviseert maximaal 6 gram zout per dag.

Eigenlijk heeft uw lichaam al voldoende aan 1 tot 3 gram per dag.



◆ = 0,50 gram zout = 0,2 gram natrium.

Vergelijk zelf de hoeveelheid zout in een aantal producten.

Brood en broodvervangers	Per portie	gram
Vruchtenmuesli	30 gr.	0,03
Knäckebröd	1 stuks	0,12
Cornflakes	30 gr.	0,34
Brood (meergranen)	1 snee	0,38
Croissant	1 stuks	0,51

Kaas	Per snee brood	gram
Hüttenkäse	20 gr.	0,19
Kaas (minder zout)	20 gr.	0,31
Geitenkaas (hard)		0,38
Goudse jong beleggen kaas	20 gr.	0,33
Goudse oude kaas	20 gr.	0,44

Vleeswaren	Per snee brood	gram
Rosbief	15 gr.	0,05
Smeerleverworst	20 gr.	0,38
Salami	15 gr.	0,51
Vleeswaren	20 gr.	0,48
Rookvlees (rond)	15 gr.	0,68

Vlees	Per 100 gr.	gram
Kipfilet (onbereid)		0,13
Tartaar (onbereid)		0,21
Slavink		1,63
Hamburger		2,05
Rookworst		2,13

Vis	Per 100 gram	gram
Tilapia gestoofd (zonder zout)		0,13
Vissticks		0,95
Zure haring		2,05
Hollandse Nieuwe		2,74
Gerookte zalm		3,30

Vleesvervangers	Per 75 gram	gram
Tahoe (onbereid)		0,01
Ei gekookt (zonder zout)		0,19
Bruine bonen uit pot		0,35
Vegetarische schnitzel		1,33
Kaasplak (beleggen Goudse 48+)		1,45

Sauzen	Per eetlepel van 20 ml.	gram
Mayonaise		0,15
Pindasaus (pot)		0,31
Tomatenketchup		0,33
Mosterd		0,69
Ketjap zoet		1,05

Kant-en-klaarmaaltijden	Per portie	gram
Maaltijdsoep (1 bord) 250 ml.		2,28
Boerenkoolstampot 400 gr.		3,45
Kipkerrie & rijst (koelvers) 400 gr.		4,03
Pizza met vlees (diepvries) 350 gr.		5,13
Chili con carne (koelvers) 400 gr.		5,20

Snacks	Per portie van 75 gram	gram
Kroket (rundvlees)		1,1
Kaassoufflé		1,22
Saucijzenbroodje		1,33
Miniloempia's (2 stuks) 100 gr.		1,52
Frikandel		1,90

Knabbelsnacks	gram
Studentenhaver (1 handje)	0,01
Chips (1 handje)	0,13
Gezouten pistachenoten (1 handje)	0,16
Zoute stengels (10 stuks)	0,42
Olijven (groen, 5 stuks)	0,43

Snoep, koek, gebak	gram
Dropje zout of zoet (5 stuks)	0,08
Ontbijtkoek (1 plak)	0,15
Volkorenbiscuitje (2 stuks)	0,17
Donut (1 stuks)	0,39
Vruchtenvlaai (1 punt)	0,48

Bron van de getallen: NEVO-online versie 2016/5,0 van het RIVM
Kijk zelf goed op het etiket naar het zout- of natriumgehalte, want de spreiding kan groot zijn.

Kijk goed op het etiket van een product

Zout bestaat uit 2 delen: natrium en chloride. Op de verpakking van voedingsmiddelen staat soms in plaats van zout de hoeveelheid natrium aangegeven. 1 gram natrium komt overeen met 2,5 gram zout. U kunt de hoeveelheid zout dan berekenen door de hoeveelheid natrium op de verpakking met 2,5 te vermenigvuldigen.

In welke producten zit het meeste zout?

Driekwart van het zout dat u op een dag binnenkrijgt is afkomstig van bewerkte voedingsmiddelen. Het meeste zout krijgt u binnen via vleeswaren, kaas, brood, soepen in blik of pak, kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, visproducten en snacks. Fabrikanten voegen zout niet alleen toe vanwege de smaak, maar ook voor de houdbaarheid van een product.

Een kwart van het zout wordt toegevoegd bij het koken en aan tafel. Veel zout zit in aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en specerijenmixen, zoals gehaktkruiden en viskruiden.

Hoe kunt u minder zout gebruiken?

Zoutsoorten met minder natrium zijn: JOZO Bewust en LoSalt. Hierin is natrium voor een deel vervangen door kalium en kalium verhoogt de bloeddruk niet. Mensen die kaliumsparende

medicijnen gebruiken, zoals bijvoorbeeld nierpatiënten, moeten eerst aan hun arts vragen of zij zoutsoorten met kalium mogen gebruiken. Vanwege een goede schildklierwerking, kunt u het beste kiezen voor een soort waaraan jodium is toegevoegd. Aan JOZO Bewust is jodium toegevoegd en LoSalt is verkrijgbaar met en zonder jodium.

U kunt uw groenten op smaak maken met natuurlijke smaakmakers als verse en gedroogde kruiden en specerijen. Informatie over het kweken van en koken met verse kruiden vindt u in het boek *Lekker eten met minder zout* van het Voedingscentrum, te bestellen via www.voedingscentrum.nl

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

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

Als u het advies heeft gekregen om minder zout te eten, dan kunt u 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 www.hartstichting.nl en www.voedingscentrum.nl

Nog meer tips

Brood bevat veel zout. Als u zelf brood bakt, kunt u 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 vitamines. Ook zorgt brood voor een gevuld gevoel, zodat u minder behoefte heeft 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 en Milner. De meeste van deze minder zoute kaassoorten bevatten ook minder verzadigd vet.

Vleeswaren

Vleeswaren kunnen veel zout en verzadigd vet bevatten. Kies voor hartig broodbeleg ook eens voor 100% notenpasta, een ei, zelfgemaakte hummus, rauwkost of gegrilde groente, kaas met minder zout of hüttenkäse.

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 nauwelijks zout.

Vegetarisch

Vegetarische producten naturel, zoals tahoe en tempé, bevatten weinig zout.

Kant-en-klaarproducten

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

Groenten

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

Sauzen

Smaakmakers als bouillonblokjes, gemengde kruiden, ketjap, maggi en woksauzen bevatten veel zout. Om de smaak van uw gerechten te verbeteren, kunt u 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 frituursnacks als kroketten en frikandellen, knabbelsnacks als chips en zoutjes, zit veel zout. Kies liever voor ongezouten noten, zoete popcorn 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 u een hoge bloeddruk heeft, kunt u 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 de hoeveelheid verzadigd vet. Kies voor producten met weinig verzadigd vet en veel vezels. En beweeg volop. Kijk in de brochures *Eten naar hartenlust*, en *Bewegen doet wonderen* van de Hartstichting, te bestellen via www.hartstichting.nl/brochures