



ZEG DAG TEGEN ZOUT

Eet jij veel zout? Je denkt misschien van niet, maar in bijna alles wat je eet, zit zout. Ook in gezonde dingen, zoals brood. Maar vooral in ongezonde dingen, zoals chips, kant-en-klaar maaltijden, soep uit blik en saus uit een zakje. En dat is niet goed voor je nieren, hart en bloedvaten.

Klopt dat?

Is dit waar of niet waar? De antwoorden vind je onderaan deze pagina.

STELLING 1

In zoete koekjes zit zout.

Waar

niet waar

STELLING 2

Je hebt helemaal geen zout nodig.

Waar

niet waar

STELLING 3

Nederlanders eten veel te veel zout.

Waar

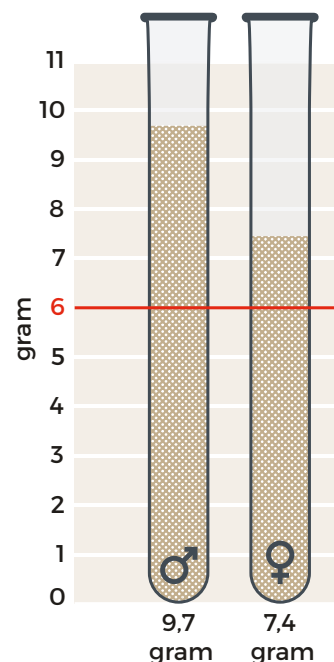
niet waar

STELLING 4

Als je sport, zweet je. Daardoor verlies je zout. Dat moet je dus ook weer aanvullen.

Waar

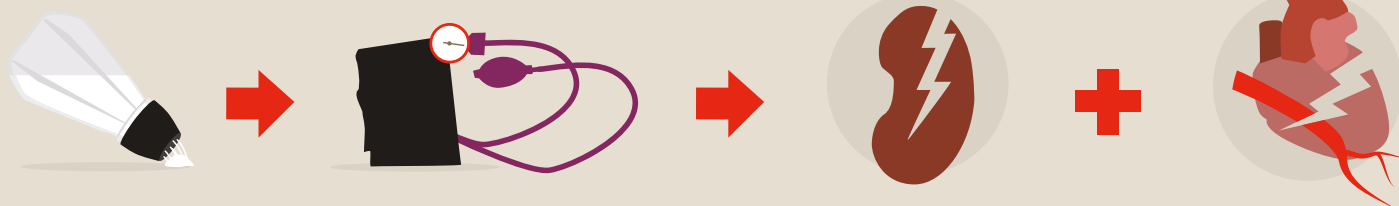
niet waar



Wat doet zout met je lijf?

Als je teveel zout eet, kun je een hogere bloeddruk krijgen. Denk maar eens aan een tuinslang: hoe harder het water daar doorheen stroomt, hoe meer druk er op de slang komt te staan. Zo werkt dat ook met je bloedvaten.

Door die hoge bloeddruk, kunnen je bloedvaten beschadigen of verstopt raken. En zo loopt er minder bloed naar je organen. Waarschijnlijk merk je er nu nog niks van als je teveel zout eet. Maar later kun je nierproblemen krijgen, of last van je hart of bloedvaten.



Wistjedadat

... je 6 gram zout per dag mag binnen krijgen? De Gezondheidsraad geeft aan dat dit meer dan genoeg is! Meisjes eten gemiddeld 6,8 gram zout en jongens 8,3 gram zout.

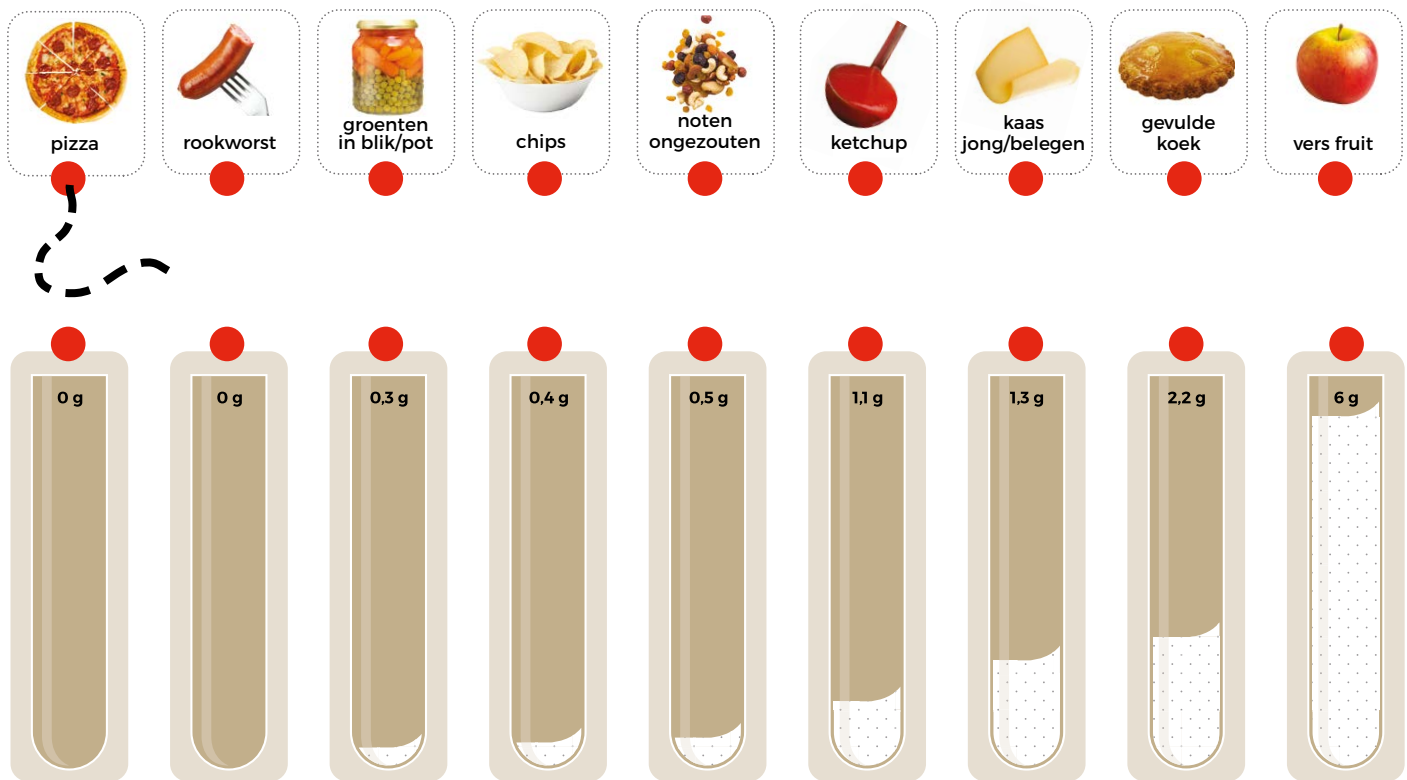
Stelling 1 | Waar In bijna alle producten die uit de fabriek komen, zit zout.
Stelling 2 | Niet waar Je hebt een beetje zout nodig voor je spieren en zenuwen.
Maar dat krijg je al binnen als je genoeg gezonde producten eet en drinkt, zoals melk.
Stelling 3 | Waar We eten per (volwassen) persoon een kilo teveel zout per jaar.
Stelling 4 | Niet waar We eten zoveel zout, dat we genoeg reserves hebben. Je moet veel water drinken na het sporten, maar een zoute snack kun je laten staan.

Hoeveel zout zit erin?

In eten en drinken dat in een fabriek wordt bewerkt, zit bijna altijd zout.

Kun jij raden hoeveel zout? Verbind de producten met de juiste hoeveelheid zout.

Welke dingen eet jij vaak?



Wistjedat...

...fabrikanten bijna overal zout in stoppen omdat wij dat lekker vinden? Maar we vinden het alleen maar lekker omdat we gewend zijn geraakt aan zout!

Wat kun je doen?

Minder zout eten is belangrijk en lekker.

Je kunt een paar dingen doen:

- Eet minder uit pakjes, bakjes en zakjes (dus uit de fabriek)
- Gooi geen extra zout over je (avond)eten
- Gebruik verse of gedroogde kruiden voor de smaak

Gek op spaghetti?

Maak dan thuis dit lekkere én gezonde gerecht!

Spaghetti bolognese met ballen en een saus van geroosterde tomaatjes

Voor dit recept gebruik je verse groente en kruiden. Er komt geen pakje of zakje aan te pas. Hierdoor beperk je de hoeveelheid zout en... het smaakt ook nog eens veel lekkerder!

Wil je dit gerecht thuis gaan klaar maken? Download het [recept spaghetti bolognese](#) op De Dag Vandaag.



Hoeveel zout zit erin? De juiste volgorde is: Vers fruit 0,0 g, noten ongezoeten 0,0 g, gevulde koek 0,3 g, kaas jong/belegen 0,4 g, chips 0,5 g, ketchup 1,1 g, groenten in blik/pot 1,3 g, rookworst 2,2 g en pizza 6,0 g.