



# Zoutwijzer



**Weet jij hoeveel zout je 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 9 naar 6 gram zout per dag

De gemiddelde Nederlander krijgt zo'n 9 gram zout per dag binnen. De Hartstichting adviseert maximaal 6 gram zout per dag.

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

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

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

Vlees	Per 100 gr.	gram
Kipfilet (onbereid)		0,13
Tartaar (onbereid)		0,21
Slavink		1,63
Hamburger		2,00
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 (1 stuks, zonder zout)		0,19
Bruine bonen uit blik of pot		0,32
Vegetarische schnitzel		1,33
Kaasplak (belegen Goudse 48+)		1,45

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



◆ = 0,5 gram zout = 0,2 gram natrium.

Vergelijk zelf de hoeveelheid zout in een aantal producten.

Sauzen	Per eetlepel van 20 ml.	gram
Mayonaise		0,15
Satésaus (kant-en-klaar)		0,28
Tomatenketchup		0,30
Mosterd		0,71
Ketjap zoet		2,44

Kant-en-klaarmaaltijden	Per portie	gram
Maaltijdsoep (1 bord)	250 ml.	2,28
Kipkerrie & rijst (koelvers)	400 gr.	2,50
Bami goreng (koelvers)	450 gr.	3,70
Boerenkoolstampot	500 gr.	4,00
Pizza met vlees (diepvries)	350 gr.	5,28

Snacks	Per portie van 70 gram	gram
Kroket (rundvlees)		0,95
Loempia		1,06
Kaassoufflé		1,08
Saucijzenbroodje		1,10
Frikandel		1,77

Knabbelsnacks	gram
Studentenhaver (1 handje)	0,01
Chips (1 zakje)	0,32
Gezouten pistachenoten (1 handje)	0,33
Zoute stokjes (10 stuks)	0,42
Olijven (groen, 5 stuks)	0,85

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

Bron van de getallen: NEVO-ONLINE, VOEDINGSCENTRUM  
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

Op het etiket van voedingsmiddelen zie je hoeveel gram zout erin zit. Die vermelding is verplicht. Met zout bedoelen we keukenzout, ofwel natriumchloride (NaCl). Eén gram keukenzout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride. Voorheen stond meestal de hoeveelheid natrium op het etiket vermeld in plaats van de hoeveelheid zout. Je kunt de hoeveelheid zout berekenen door de hoeveelheid natrium met 2,5 te vermenigvuldigen.

### In welke producten zit het meeste zout?

80% van het zout dat je op een dag binnenkrijgt is afkomstig van bewerkte voedingsmiddelen. Het meeste zout krijg je binnen via vleeswaren, kaas, brood, soepen in blik of pak, kant-en-klaar-maaltijden, pizza's, sauzen en snacks. Fabrikanten voegen zout niet alleen toe vanwege de smaak, maar ook voor de houdbaarheid en structuur van een product.

20% van het zout dat we binnenkrijgen voegen we zelf toe aan ons voedsel, bij het koken en aan tafel. Veel zout zit in aromazout, ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en specerijen-mixen, zoals gehaktkruiden en viskruiden.

### Hoe kun je 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, kun je het beste kiezen voor een soort waaraan jodium is toegevoegd. Aan JOZO Bewust is jodium toegevoegd en LoSalt is verkrijgbaar met en zonder jodium.

Je kunt voedsel op smaak maken met verse en gedroogde kruiden en specerijen. Informatie over het koken met verse kruiden vind je in het boek *Lekker eten met minder zout* van het Voedingscentrum, te bestellen via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) Je kunt voor inspiratie ook kijken op [www.nierstichting.nl/kruidenwijzer](http://www.nierstichting.nl/kruidenwijzer)

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

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

Als je het advies hebt gekregen om minder zout te eten, dan kun je 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/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures) en [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Nog meer tips

### Brood

Brood bevat aardig wat zout. Als je zelf brood bakt, kun je 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 je minder behoefte hebt 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, Milner, hüttenkäse en mozzarella.

### Vleeswaren

Vleeswaren bevatten meestal veel zout. Kies als hartig broodbeleg ook eens voor 100% notenpasta of pindakaas, ei, zelfgemaakte hummus, hüttenkäse, avocado, gegrilde groente of plakjes fruit.

### 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 weinig zout.

### Vegetarisch

De meeste kant-en-klaar vleesvervangers bevatten veel zout. Vegetarische producten naturel, zoals tahoe en tempé, bevatten weinig zout.

### Kant-en-klaarproducten

Kant-en-klaar maaltijden bevatten erg veel zout. Kijk goed op de verpakking welke het minste zout bevat 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, kruidenmixen, ketjap, maggi en woksauzen bevatten veel zout. Om de smaak van gerechten te verbeteren, kun je 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 hartige snacks zoals chips, zoutjes en gefrituurde snacks zit veel zout. Kies liever voor ongezouten noten 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 je een hoge bloeddruk hebt, kun je 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 verzadigd vet of suiker. Kies voor producten met weinig verzadigd vet en suiker en veel vezels. En beweeg voldoende, minimaal 150 minuten per week. Kijk in de brochures *Eten naar hartenlust* en *Bewegen doet wonderen* van de Hartstichting, te bestellen via [www.hartstichting.nl/brochures](http://www.hartstichting.nl/brochures)