

De ongezouten waarheid

Door Jan Eyckmans

Gepubliceerd op 23/05/2012

De Hoge Gezondheidsraad en het Wetenschappelijk Comité van het Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen (FAVV) hebben een gemeenschappelijk advies uitgebracht over zoutreductie.

Zout versus natrium

Zout (NaCl, "keukenzout") is de belangrijkste bron van natrium in voedingsmiddelen en met zoutreductie wordt eigenlijk natriumreductie (Na+) bedoeld. In België werd in het kader van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan (NVGP) een campagne uitgewerkt die onder meer bestond uit een betere bewustmaking van de consument en een overeenkomst met de voedingsmiddelenindustrie en –distributeurs om het zoutgehalte in de voedingsproducten te verminderen.

Zoutinname van de Belgische bevolking

De gemiddelde zoutinname van volwassenen in België bedraagt ongeveer 10,5 g per dag. De Hoge Gezondheidsraad beveelt aan om de zoutconsumptie terug te brengen tot minder dan 5 g per dag. Buitenshuis bereide voedingsmiddelen (in volgorde van belangrijkheid: brood, vleeswaren, sauzen, soepen, kaas, enz., ...) en kant-en-klare gerechten leveren de grootste bijdrage aan de zoutinname ($\pm 75\%$).

Risico's van een te hoge natriuminname voor de volksgezondheid

Zout is bij overdaad schadelijk voor de gezondheid. Teveel zout kan de ontwikkeling van bloeddrukverhoging in de hand werken en een verhoogde bloeddruk is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Teveel zout is ook een risicofactor voor maagkanker en osteoporose. Op basis van gegevens uit de VS blijkt dat zelfs een reductie van 1 g zout per dag een aanzienlijk positief effect op de volksgezondheid zou kunnen opleveren.

Technologische functie van zout in voeding

Afhankelijk van het voedingsmiddel wordt zout (NaCl) toegevoegd om microbiologische, sensorische en/of functionele redenen.

- Microbiologische redenen

Zout wordt al eeuwen toegepast om de bewaarduur van levensmiddelen te verlengen, in het bijzonder van vlees- en visproducten.

- Sensorische redenen

Zout kan smaken verbeteren of versterken door de bitterheid te onderdrukken of een verbeterd aroma als gevolg hebben.

- Functionele redenen

Zout kan worden toegevoegd ter verbetering van de textuur, als binder, ter controle van de fermentatie, voor het ontwikkelen van kleur, als drager en voor de smaak.

De belangrijkste boodschap vanuit technologisch standpunt is dat bij zoutreductie en zoutvervanging, de voedselveiligheid (zowel op chemisch als op microbiologisch vlak) prioritair is en niet gepaard mag gaan met een verhoging van bv. het vet- of suikergehalte, wat contraproductief is bij het streven naar een gezonde voeding.

Methoden van zoutreductie

Methoden om het zoutgehalte in voedingsmiddelen te reduceren, zijn onder andere:

- een stapsgewijze reductie van het zoutgehalte in voedingsmiddelen;
- het gebruik van zoutvervangers;
- het inspelen op de smaakperceptie (bv. kruiden, smaakversterkers, etc.);
- de vervanging van andere natriumbevattende voedingsadditieven.

Echter, gezien de overdosering van zout in vele voedingsproducten en de grote variabiliteit van het zoutgehalte binnen eenzelfde categorie van voedingsproducten, lijkt in een eerste fase de meest voor de hand liggende methode een eenvoudige, stapsgewijze verlaging van het zoutgehalte te zijn.

Concrete aanbevelingen

In het advies worden eveneens een aantal aanbevelingen geformuleerd voor het beleid, de betrokken sectoren, het onderzoek en de consument.

Controle op zoutgehalte van voedingsmiddelen

Het FAVV voert controles uit van het zoutgehalte van diverse voedingsmiddelen.

Het volledige advies is te vinden op:

- de website van de Hoge Gezondheidsraad (advies nr. 8663):

<http://tinyurl.com/HGR-8663-zoutreductie>

- de website van het FAVV (Advies Sci Com 05-2012):

<http://www.favv-afsc.fgov.be/wetenschappelijkcomite/adviezen/>

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot:

De experten:

- Prof. Huyghebaert (NL), e-mail: secretariaat.SciCom@favv-afsc.fgov.be (via het secretariaat van het Wetenschappelijk Comité van het FAVV)

- enkel op 23/05, Prof. De Backer (NL+FR), tel: 09/282.69.70, GSM: 0494/16.04.83,
e-mail: guy.debacker@ugent.be

- enkel op 24/05 in de voormiddag, Prof. Kolanowski (FR), tel: 02/731.39.85,
GSM: 0479/27.07.92, e-mail: jaroslaw.kolanowski@uclouvain.be

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be

De website van het FAVV: www.favv.be

FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

Eurostation II

Victor Hortaplein 40 bus 10

1060 Brussel

+32 2 524 97 97

<http://www.health.belgium.be>

Contact

[Jan Eyckmans](mailto:Jan.Eyckmans@health.fgov.be) <jan.eyckmans@health.fgov.be>

Diensthofd Externe Communicatie & Woordvoerder

+32 2 524 90 45

+32 495 25 47 24