



Beter de helft minder

De WGO raadt aan om onze gemiddelde zoutinname van 9 g per dag te verlagen naar 5 g per dag. Een hele uitdaging!

Weet u hoeveel zout u dagelijks verorbert? Daarvoor moet u niet alleen denken aan de hoeveelheid die u zelf aan uw eten toevoegt,

want die vertegenwoordigt maar een 15 % van uw dagelijkse zoutinname. Maar liefst 75 % krijgt u binnen via eetwaren zoals brood, kaas en verwerkte voedingsmiddelen. En aan de samenstelling van die producten kunt u natuurlijk niets veranderen. De overige 10 % is van nature in onze voeding aanwezig.

Waarom minderen?

De Belg neemt ongeveer 9 g zout per dag op. Dat is drie keer meer dan we echt nodig hebben (3 g/dag). Naar die hoeveelheid moeten we echter niet streven, want die is niet haalbaar. Alle voedingsmiddelen, behalve suiker en olie, bevatten immers van nature

**Zowat 75 %
van onze
zoutinname
komt uit
bereide
voedings-
middelen**

natrium. Daarom stelt de Wereldgezondheidsorganisatie een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 5 g zout voorop. Terecht, want een beperking van de zoutaanvoer is belangrijk ter preventie van hoge bloeddruk en bijgevolg hart- en vaatziekten, alsook van andere ziekten, zoals maagkanker of osteoporose.

Hoe doet u dat?

Spaarzaam met het zoutvat omspringen is een eerste en eenvoudige maatregel. Dat hebt u immers zelf in de hand.

Voorts kunt u ook het zoutgehalte op voedingsetiketten controleren en de minst zoutrijke producten

kiezen. Een voedingsmiddel met meer dan 1,2 g/100 g behoort tot de categorie van zoutrijke levensmiddelen.

Vergelijken is echter niet altijd eenvoudig, want in België zijn fabrikanten niet verplicht om het zoutgehalte op het etiket te vermelden, tenzij er een claim i.v.m. zout wordt gebruikt. Op 25 % van de voorverpakte voedingswaren die wij hebben geanalyseerd, was

dat dan ook niet aanwezig. Wanneer dat wel het geval was, bleek het zoutgehalte bij een op de vier producten hoger of lager dan vermeld. En de vermelding gebeurt lang niet altijd op dezelfde manier, wat het nog complexer maakt.

Verborgen zout

Het helpt als u zich bewust bent van de meest zoutrijke productcategorieën: brood en ontbijt-

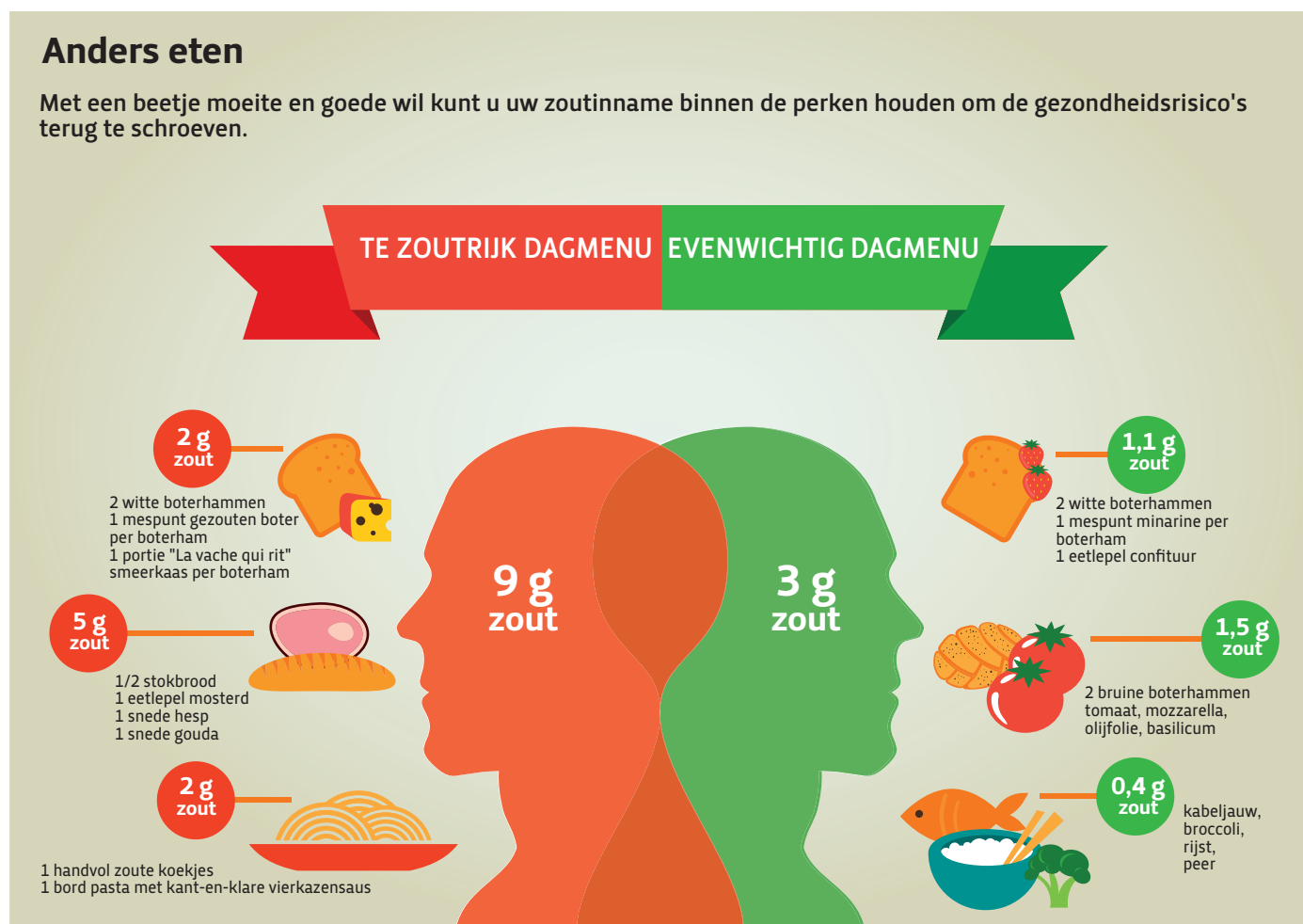
1 gram natrium (Na) is gelijk aan 2,5 gram zout: denk daaraan als u een etiket leest

granen (30 %), fijne vleeswaren (13 %), kazen (11 %), kant-en-klare soepen (10 %), bereide gerechten en conserven (8 %).

Dit zijn dus vooral courante levensmiddelen, wat meteen de omvang van het probleem aantoont. Het is echter niet evident om het zoutgehalte in deze producten te verlagen. Zout wordt namelijk niet alleen toegevoegd als bewaarmiddel en smaakverbeteraar, maar

Anders eten

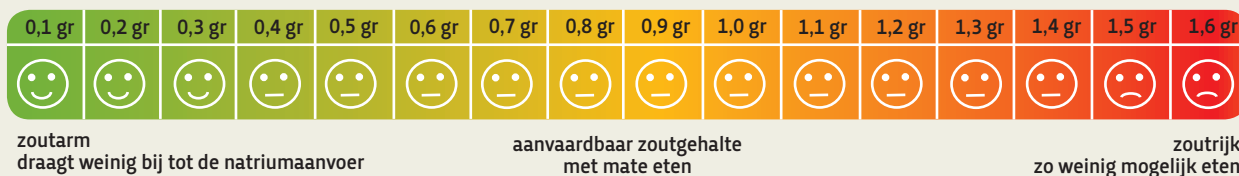
Met een beetje moeite en goede wil kunt u uw zoutinname binnen de perken houden om de gezondheidsrisico's terug te schroeven.



Hoeveelheid zout per 100 g product

(Bron: NVGP - Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan - www.stophetzout.be)

Hieronder de kleurcode die door de FOD Volksgezondheid werd ontwikkeld in het raam van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan. Wij zouden graag zien dat deze logo's op de productetiketten verschijnen.



> wordt ook omwille van de technische eigenschappen gebruikt in bakkersproducten (om het deeg te verbeteren, de gisting te vertragen ...), fijne vleeswaren (als bindmiddel, stabilisator, geleermiddel ...) en kazen (om de korst te helpen vormen, de wateractiviteit te regelen ...). Vooral om die eigenschappen voegen fabrikanten zout aan hun producten toe. Dat is dus moeilijk te vermijden.

Bovendien is de smaakperceptie van zout grotendeels een kwestie van gewoonte. We zijn immers gewend geraakt aan een zeker zoutniveau. Fabrikanten kunnen het zoutgehalte in hun producten dus niet zomaar drastisch terugschroeven, want dan zouden we ze niet meer lekker vinden. Het is beter om de smaakbeleving geleidelijk te wijzigen, zodat onze smaakpapillen zich kunnen aanpassen.

Druk van buitenlandse concurrentie

Uw bijdrage aan de verlaging van uw zoutinname is dus beperkt. Het

is dan ook de taak van de overheid om ervoor te zorgen dat de voedingssector zijn verantwoordelijkheid opneemt. Inmiddels hebben de Europese landen de nood aan zoutreductie erkend en opgenomen in hun voedselbeleid. De maatregelen verschillen van land tot land, maar een EU-land kan niet langer in zijn eentje tegen de stroom op roeien. Anders zouden Belgische fabrikanten die beslissen om het zoutgehalte in hun producten drastisch te verminderen, al gauw uit de markt worden gedrukt door importproducten uit landen die zich daar minder om bekommeren. Denk maar aan voedingswaren die met name door hun hoge zoutgehalte in de smaak vallen, zoals camembert, parmezaan, Roquefort Société, Amora-mosterd enz. Maatregelen voor zoutreductie moeten dus op Europees niveau worden genomen. De globalisering in de voedingsindustrie is immers evenzeer ingeburgerd als het zout in ons eten. 

WIJ EISEN

Officiële controles

- ◆ In alle sectoren waarin we geen verbetering hebben vastgesteld, moet het zoutgehalte alsnog worden verlaagd. In de andere sectoren moeten de geleverde inspanningen worden gehandhaafd of voortgezet.
- ◆ Alle producten moeten worden onderworpen aan officiële controles, zoals al het geval is bij brood.
- ◆ Gezien het vrije verkeer van levensmiddelen zijn wij voorstander van een Europees zoutbeleid.
- ◆ Wij vragen om correcte informatie op het etiket en een kleuren codering op de verpakking, zodat u makkelijk en meteen kunt zien hoeveel zout er in een voedingsmiddel zit.
- ◆ Wij steunen initiatieven voor zoutreductie, zoals "Stop het zout", de zoutcampagne van de overheid, en blijven verdere inspanningen aanmoedigen.

ONS ONDERZOEK

161 producten geanalyseerd

Wij hebben het natriumgehalte gemeten in courante voedingsmiddelen die bekendstaan om hun hoge zoutaanvoer.

Om onze dagelijkse voeding zo goed mogelijk te benaderen, hebben we zowel Belgische als buitenlandse producten in onze steekproef opgenomen. Daardoor zijn onze resultaten niet te vergelijken met die van de voedingsindustrie, die enkel rekening houdt met producten uit eigen land.

Het is echter niet onze bedoeling om de Belgische producenten en verdelers met de vinger te wijzen, want in bepaalde voedingssectoren worden wel degelijk inspanningen geleverd.

Versillen naargelang van product

Volgens onze analyses is de situatie er in bepaalde sectoren aanzienlijk op vooruitgegaan, in andere helemaal niet. Hier en daar zijn de resultaten in het algemeen zelfs slechter dan bij ons vorige onderzoek. De inspanningen om de zoutaanvoer te verlagen, verschillen dus sterk naargelang van de sector, maar ook naargelang van het merk binnen dezelfde productca-

tegorie. Een voorbeeld is cornflakes, een basisproduct dat vrij eenvoudig te vergelijken is. Volgens onze metingen varieert het zoutgehalte van 1 g/100 g bij Crownfield cornflakes van Lidl tot 2,4 g/100 g bij Delhaize Bio cornflakes. En tomatensoep met balletjes bevat 0,8 g zout/100 ml bij Aldi, tegenover bijna 2 g/100 ml bij Knorr en Carrefour.



ZUINIG MET ZOUT

Eet u te veel zout? Met onze rekenmodule kunt u nagaan hoeveel zout een levensmiddel bevat door de hoeveelheid natrium per 100 g en de portie die u wenst te eten in te geven.

www.testaankoop.be/zout

Stéphanie Bonnewyn en Sandrine Bouhy

HOE LEEST U DE TABEL?

≤ 0,30 g/100 g = ✓
laag zoutgehalte

> 1,50 g/100 g = ✗
hoog zoutgehalte

Bron: zoutmeter van de FOD Volksgezondheid

DEDEN INSPANNINGEN		Zout in g per 100 g
BROOD		
RIVERCOTE 6x (kleine broodjes van tarwebloem om af te bakken) (Lidl)		1,57
CORA 4 voorgebakken broodjes		1,42
MARC PAYOT 2 witte stokbroodjes voorgebakken		1,37
CORA Pain blanc carré maison		1,24
ALDI Meergranen, dagvers artisanaal		1,23
MERKLOOS Pain Galette		1,22
MERKLOOS Vierkant wit brood (Lidl)		1,22
DÉLIFRANCE La grande baguette classique		1,19
DELHAIZE Wit brood		1,19
CARREFOUR Wit brood		1,19
COLRUYT Vierkant wit brood		1,17
ALDI Wit brood		1,16
CORA Speciaal wit brood natuur		1,02
DELHAIZE Bio meergranenbrood		0,93
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE		1,22
ONTBIJTGRANEN		
BIO DELHAIZE Corn Flakes		2,41
EVERYDAY Corn Flakes		1,96
GOLDEN BRIDGE Corn Flakes (Aldi)		1,92
WINNY Corn Flakes		1,69
CORA Maïsvlokken met suikerglazuur		1,27
NESTLÉ Fitness natuur		1,17
KELLOGG'S Special K Original		1,16
CARREFOUR Corn Flakes		1,15
KELLOGG'S All Bran Plus		1,15
CROWNFIELD Corn Flakes		1
CARREFOUR Stylese Natuur		0,91
KELLOGG'S Honey Pops		0,71
CRIBBITS Honey Cribbs		0,05
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE		1,27
FIJNE VLEESWAREN		
COLRUYT Ardense Ham		7
ABRAHAM Originele Zwarte Woudham		5,19
AOSTE Filet de saxe		4,89
DELHAIZE Serrano Ham		4,27
WINNY Gerookte rauwe ham		3,99
DELHAIZE Gerookte Bacon zonder zwoerd		3,98
365 Smoked bacon cubes (Delhaize)		3,76
CARREFOUR Gezouten spekblokjes		3,39
CARREFOUR DISCOUNT Salami zonder look		3,35
DÉLIFIN Light salami zonder look		3,33
COLRUYT Bacon gerookt		3,28
DELHAIZE Salami zonder look		3,25
CORA Salami zonder look		3,10
MON CHARCUTIER/TRAITEUR Preskop met augurken (Match)		2,61
DULANO Ontbijtspek - natuurlijk gerookt		2,55

BREYDEL Sneetjes ambachtelijke ham	2,45
HERTA Gezouten spekblokjes	2,41
AUBEL Cervelas	2,05
DULANO Achterham, gekookt en gerookt	1,96
CARREFOUR Gekookte Ham met Zwoerd	1,91
DELHAIZE Ontvette ham	1,91
HERTA Hesp Supérieur	1,86
AUBEL Grillé - ovengegrilde superieure ham	1,73
EVERYDAY Gerookt spek zonder zwoerd	1,70
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	3,16
VLEES	
DELHAIZE Boerenchipolata	1,90
CARREFOUR Varkens- en kalfsgehakt	1,79
DELHAIZE Verse worst varken & kalf	1,69
LIDL Varkens- en kalfsgehakt	1,66
CARREFOUR Varkens- en rundworst	1,57
COLRUYT Verse worst rund + varken	1,54
MON ARTISAN BOUCHER Bereid gehakt varken-kalf	1,51
CORA Worst varkens & kalfs	1,39
CORA Gehakt varkens & kalfs	1,32
CARREFOUR Varkens- en kalfsworst	1,31
MON CHARCUTIER/TRAITEUR Verse bereide worst (varkens & rund) (Match)	1,30
CORA Worst varkens & rund	1,29
DELHAIZE Varkens- en kalfsgehakt	1,08
COLRUYT Varkens- en kalfsgehakt	0,69
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	1,50

DEDEN WEINIG OF GEEN INSPANNINGEN		Zout in g per 100 g
APERITIEFHAPJES		
CARREFOUR Koningsolijven KG		4,27
TUC Salt & Pepper		3,14
EVERYDAY Paprika nuts		2,67
MAÇARICO Azeitonas Pretas Inteiras (volledige zwarte olijven)		2,21
VITASIA Prawn Crackers (Kroepoek)		2,20
SMITHS Ringlings		2,16
DELHAIZE Oliv' Zwarte olijven met pit		2,13
CRUSTI CROC Goudse kaas Biscuits		2,07
DUYVIS Crac A Nut Barbecue		2
DELHAIZE Twists kaas (bladerdeegkoekjes)		1,89
DELACRE Bâtons gouda		1,72
ZWAN Cocktail		1,48
CROKY Chips Naturel		1,32
CARREFOUR Chips Bolognesesmaak		1,29
CORA Chips op Oude Wijze		1,27
LAY'S Super Chips naturel		1,26
PIRATO Chips Zout		1,10

ZOUT

CARREFOUR Crackers - Oosterse mengeling	1,05
DUYVIS Peanuts zout	0,80
TRADER JOE'S Gezouten peanuts	0,56
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	1,83
BEREIDE GERECHTEN	
MCENNEDY 2 cheeseburgers	1,71
CARREFOUR Bacon burger	1,62
HERTA Croque Monsieur Original - ham kaas	1,52
ANCIENNE BELGIQUE Balletjes in tomatensaus	1,42
DELHAIZE Quiche met prei en bacon	1,22
CARREFOUR Balletjes tomatensaus met champignons, puree	1,14
CORA Balletjes tomatensaus met champignons, puree	1,13
DELHAIZE Pikante gehaktballetjes	1,12
EVERYDAY Balletjes in tomatensaus met boontjes en puree	1,08
CARREFOUR DISCOUNT Lasagne bolognese	0,85
EVERYDAY Ravioli in tomatensaus	0,83
DELHAIZE Lasagne Bolognaise	0,78
WEIGHT WATCHERS Balletjes in tomatensaus verrijkt met groenten en broccolipuree	0,69
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	1,20
SAUZEN	
DUK DE CŒUR Mosterd van Dijon	6,21
REGALO Mosterd van Dijon	6,02
AMORA Mosterd van Dijon	5,66
DEVOS LEMMENS Mosterd	2,93
DELHAIZE Tomato Ketchup	2,87
KANIA Tomato Ketchup	2,58
BIO-TIME Ketchup	2,55
PALAZZO Tomato Ketchup	2,37
VANDEMOORTELE Light - Tuinkruiden	2
CARREFOUR Béarnaisesaus	1,93
HEINZ Tomato Ketchup	1,72
DEVOS LEMMENS Béarnaisesaus	1,61
CORA Mayonaise met mosterd van Dijon	1,33
BIO-TIME Mayonaise met eieren	0,89
UNCLE BEN'S Provençaalse saus	0,79
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	2,76

NOG SLECHTER DAN VROEGER

Zout in g per 100 g

SOEP

KNORR Groentensoep met balletjes	1,97
CARREFOUR Tomaten-groentensoep met balletjes	1,96
KNORR Tomaten-groentensoep met balletjes	1,88
EVERYDAY Tomaten-groentensoep met balletjes	1,83
KANIA Tomaten Soep met Balletjes	1,45
CAMPBELL'S Déli Soup' tomaat groenten & balletjes	0,80

ALDI Tomatensoep met balletjes	0,77
CORA Tomatenvelouté	0,76
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	1,40
PIZZA	
L'ARTISANE Pizza Antipasti (gegrilde groenten, kazen, charcuterie)	1,70
SODEBO Italian Style - Prosciutto	1,68
DR OETKER Casa di mama - Prosciutto Funghi	1,63
CARREFOUR Pizza dunne bodem - Prosciutto Mozzarella	1,45
CORA Ham-kaas-champignons	1,44
DR OETKER Ristorante - Pizza prosciutto	1,35
ORIGINAL WAGNER Big Pizza Supreme	1,33
TRATTORIA ALFREDO Pizza Stonebaked - Prosciutto (Lidl)	1,21
EVERYDAY 2 Pizza's Prosciutto Funghi	1,01
DELICATO Pizza ham & champignons	0,85
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	1,40
KAAS	
SOCIÉTÉ Roquefort	3,53
CHALET Crème de Gruyère	3,22
MOLENLAND Gouda Oud 48+	2,81
OLD AMSTERDAM oud - blok	2,72
SALAKIS 100 % brebis provence kruiden	2,64
BRUGGE Oud Brugge	2,45
BOÛ D'FAGNE Belgische Kaas	2,43
MILBONA Extra Oud Gouda	2,35
DELHAIZE Gouda oud 48+	2,32
MAREDSOUS Dubbelroom	2,27
LA VACHE QUI RIT Apéricubes Nature	2,25
CARREFOUR Gouda oud	2,13
BABYBEL Mini	2,06
AFFLIGEM Abdijkaas - sneden	1,92
LE RUSTIQUE Camembert	1,91
MAREDSOUS Fagotin Light	1,81
GRIMBERGEN Caractère - Sneetjes	1,75
BEEMSTER Belegen - sneetjes	1,71
DESTRIER Camembert	1,63
LA VACHE QUI RIT La Vache qui Rit 12 Porties	1,56
LA VACHE QUI RIT Pik & Croq	1,56
ROUY L'Original	1,53
CARREFOUR DISCOUNT Camembert	1,46
VAL - DIEU Délice des Moines	1,45
365 DELHAIZE Camembert	1,41
CORA Puntje Brie	1,37
VALBLANC Authentieke Franse verse roomkaas met knoflook en kruiden	1,10
KRAFT Philadelphia Look & Kruiden	0,98
GEMIDDELD ZOUTGEHALTE	2,01