



Een mespuntje minder

We eten te veel zout – dat is slecht voor hart- en bloedvaten – maar eigenlijk is er geen ontkomen aan. Tachtig procent komt uit gekochte levensmiddelen. Die kunnen wel zoutarmer, zelfs zonder smaakverlies, maar de industrie en de supermarkt hikken daar tegenaan. TEKST ASTRID SMIT FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK ILLUSTRATIE SCHWANDT INFOGRAPHICS

Even een pizza met vlees of hartige taart bij de supermarkt halen. Bijna niemand beseft dat hij zichzelf daarmee niet alleen trakteert op een gemakkelijke en snelle hap, maar ook op een grote hoeveelheid zout. In een portie van 350 gram zit maar liefst 5 gram, zo rekent de zoutwijzer van De Nederlandse Hartstichting voor. Terwijl we voor gezonde hart- en bloedvaten beter niet meer dan 6 gram per dag kunnen consumeren. Maar het zijn zeker niet alleen de gemaksmaltijden waarmee we veel zout binnenkrijgen. Ook met onze dagelijkse kost. Een boterham met twee plakjes oude kaas? Anderhalve gram zout. Een stuk rookworst bij de stamppot? Zo'n twee gram. En oeps, dat bouillonsoepje aan het eind van de middag zet de zaak ook flink op scherp: maar liefst 2 tot 3 gram. Het is dan ook niet zo gek dat 85 procent van de Nederlanders dagelijks de aanbevolen maximale hoeveelheid van 6 gram zout overschrijdt. Een man gemiddeld met 4 gram, een vrouw met 1,5 gram, zo blijkt uit Zoutconsumptie van kinderen en volwassenen in Nederland, een onderzoek dat het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in februari publiceerde. Ook kinderen eten te veel zout. Zij zouden eigenlijk niet meer dan 5 gram moeten binnenkrijgen, maar jongens consumeren 8,3 gram en meisjes 6,8 gram.

KANT-EN-KLAARMAALTIJDEN

Aan dit zout valt vaak moeilijk te ontkomen. Zeker nu we meer en meer halfklare of kant-en-klaarmaaltijden of conserven in huis halen. Wie welt en kookt tegenwoordig nog zijn eigen bonen? Wie maakt de tomatensaus voor de pasta nog van zelf gekookte tomaten? De meeste mensen grijpen voor deze ingrediënten naar de halffabricaten uit de supermarkt en helaas bevatten die meer dan genoeg zout. Zo'n 80 procent van de totale zoutinname consumeren we dan ook via gekochte voedingsmiddelen zoals brood, kaas, vlees, sausen en soepen. De andere 20 procent voegen we er in de keuken of aan tafel nog aan toe. Daarmee doen we ons zelf geen goed. Want met elke gram zout die we boven de norm van 6 gram zitten, stijgt

de bloeddruk één mmHg, zo blijkt uit diverse grote epidemiologische en experimentele studies. 'Dat verband is inmiddels overtuigend aangetoond', aldus voedingskundige Marianne Geleijnse van de afdeling Humane voeding van Wageningen University, onderdeel van Wageningen UR. En bij iedere mmHg verhoging van de bloeddruk is er een groter risico op hart- en vaatziekten, beroertes en uiteindelijk de dood. 'Als de bloeddruk in de totale Nederlandse bevolking bijvoorbeeld vijf mmHg daalt, scheelt dat naar verwachting 14 procent minder sterfte aan beroerten en 10 procent minder sterfte aan hartinfarcten', zegt Geleijnse.

RISICO DAT KLANTEN WEGLOPEN

Vermindering van zout in het eten kan dus leiden tot een grote gezondheidswinst in Nederland. Maar hoe is dat te realiseren? Consumenten vinden zout in het eten lekker. Voor de levensmiddelenindustrie en het midden- en kleinbedrijf, zoals bakkers, slaggers, kaaswinkels, is er dus een groot risico dat klanten weglopen als er minder zout in hun producten zit. En zout geeft niet alleen smaak aan een voedingsmiddel; het is soms ook bepalend voor de structuur ervan en de houdbaarheid. Brooddeeg met een laag zoutgehalte plakt bijvoorbeeld meer, zoutarmere vleeswaren zijn minder lang houdbaar.

Er zullen dus nieuwe recepten voor producten moeten komen om de nadelen van een laag zoutgehalte te compenseren, ze moeten worden 'geherformuleerd'. Grote bedrijven als Unilever hebben daar hun eigen onderzoekslaboratoria voor, maar het midden- en kleinbedrijf niet. Daarom bieden de ministeries van Volksgezondheid en Economische Zaken, Landbouw en Innovatie deze sector de helpende hand. Wageningen UR Food & Biobased Research, TNO en het RIVM kregen in 2008 de opdracht te onderzoeken waar de mogelijkheden voor het midden- en kleinbedrijf liggen. In dit paraplu-project 'Herformulering Levensmiddelen', kijkt Wageningen UR Food & Biobased Research hoeveel minder zout de consument accepteert, TNO wat voor consequenties een >

laag zoutgehalte heeft voor de productie en kwaliteit van een levensmiddel en het RIVM welke gezondheidswinst er met de herformulering valt te behalen. De focus ligt op: brood, hartig broodbeleg (vleeswaren en saladespreads), soep en snacks.

BAKKERS, CATERAARS EN RETAILERS

Het onderzoek naar brood heeft inmiddels de afronden-fase bereikt. In april organiseerde de Food & Nutrition Delta (FND) een workshop waar de onderzoekers de eerste resultaten presenteerden aan belanghebbenden: bakkers, cateraars en retailers. Die hoeven niet bang te zijn dat consumenten minder brood zullen kopen als de hoeveelheid zout erin is verlaagd. Want ze merken het niet of nauwelijks, zo blijkt uit een studie van Anke Janssen van Wageningen UR Food & Biobased Research en haar collega's. De consumentwetenschapper vroeg studenten vier weken lang te komen ontbijten in het Restaurant van de Toekomst in Wageningen. Eén groep kreeg brood met een gewone hoeveelheid zout, een andere groep zoutarmbrood, en een derde zoutarmbrood waaraan smaakmakers werden toegevoegd.

Bij de twee groepen met zoutarmbrood daalde het zoutgehalte ieder week een beetje, totdat de hoeveelheid zout in het brood uiteindelijk was gehalveerd. Pas toen dit punt was bereikt, aten de studenten minder. 'Uit laboratoriumonderzoek blijkt dat mensen heel goed het verschil tussen zout en minder zout voedsel proeven. Maar in een reële context, zoals in het Restaurant van de Toekomst, eten ze gewoon door omdat ze minder bewust met hun eten bezig zijn. En dan blijkt er een enorme zoutreductie mogelijk te zijn', aldus Janssen. En dat niet alleen: de smaak van de deelnemers die zoutarm brood hadden gegeten leek in die maand ook veranderd. Uit een smaaktest kwam naar voren dat de studenten het zoutarme brood zelfs lekkerder vonden.

In deze studie, die eind vorig jaar in *The Journal of Nutrition* werd gepubliceerd, ging de hoeveelheid zout van het broodmeel van 1,8 naar 0,9 procent. Een reductie die ook weinig technische problemen oplevert, aldus Maurits

Burgering en Joost Blankestijn, beiden business development managers bij TNO. Samen met collega Martijn Noort onderzochten zij de textuur van het brood bij deze zoutverlaging. 'Deeg wordt plakkerig bij een lager zoutgehalte en rijst sneller en minder gecontroleerd. De bakker verliest grip op het productieproces waardoor het brood een minder constante kwaliteit heeft', aldus Burgering. Boven een zoutgehalte van 1,5 procent treden deze effecten echter niet of nauwelijks op. Onder dit zoutgehalte wel. Maar dat kunnen bakkers goed oplossen, denkt Burgering: 'Een kwestie van de juiste enzymen toevoegen. Die nemen de positieve werking van het zout op het bakproces over.' Ook het verlies aan smaak is te compenseren en wel met gistextract of vervanging van natrium uit het zout door kalium, aldus Blankestijn. Dat laatste is nog gezonder ook, want kalium verlaagt de bloeddruk juist (zie kader). Maar kaliumzout kan natriumzout slechts tot 30 procent vervangen, omdat kaliumzout vrij bitter van smaak is. Bovendien is kaliumzout duurder. Door deze toevoegingen wordt brood wel iets duurder en moet het bakproces worden aangepast, maar het gaat om kleine ingrepen, aldus de TNO-onderzoekers.

ZONDER PROTEST VAN DE CONSUMENT

De gezondheidswinst van zoutverlaging in brood is groot. Brood is verantwoordelijk voor een kwart van onze totale zoutinname. Halvering van de hoeveelheid zout – van 1,8 naar 0,9 procent – zou jaarlijks een flink aantal patiënten en doden schelen, aldus Joop van Raaij, onderzoeker bij het RIVM en coördinator van het parapluproject Herformulering Levensmiddelen.

De bakkers hebben deze handschoen gelukkig al opgepakt, aldus Van Raaij. In 2009 verlaagden de bakkers de hoeveelheid zout in het meel al met 0,2 procent, van 2,0 naar 1,8. Zonder protest van de consument, want die heeft niets gemerkt. Ook bij de bakkers zorgde deze zoutreductie voor weinig problemen. Nu streven ze naar 1,5 procent in 2013. 'De bakkers zetten zich enorm in voor zoutreductie', aldus Van Raaij. 'Dat bleek ook weer op de middag waarop wij onze onderzoeksresultaten presenteerden. Ik was onder de indruk van hun bereidwilligheid. Een terechte vraag die zij daar wel stelden: 'Wat kunnen we van de andere sectoren verwachten? Het hoeft toch niet alleen van ons te komen?''

Dat is inderdaad niet de bedoeling. Hoewel met zoutreductie in brood een flinke stap gemaakt kan worden. 'Als je naar zoutreductie streeft, moet je dat over de hele linie van de levensmiddelensector doen. Anders wennen mensen niet aan zoutarmere producten en voegen ze alsnog zout toe aan hun eten toe of kopen ze minder zoute >

**‘Een wettelijke
regulering van zout is
voor iedereen het beste’**

VAN ZOUT NAAR HART- EN VAATZIEKTEN

Een hoge zoutconsumptie hangt samen met een hogere bloeddruk en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Te zout

85 procent van de Nederlanders eet meer zout dan aanbevolen.

Aanbevolen
maximale
consumptie:

6

gram
per
dag



Gemiddelde
consumptie:

9,9

gram
per
dag



7,5

gram
per
dag



Zout en het lichaam

Zout is van groot belang voor het menselijk lichaam. Maar onverdaad schaadt. Een te veel aan natrium heeft negatieve gevolgen voor het lichaam.

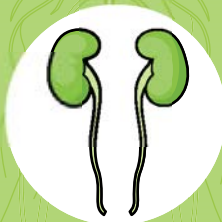
Zout nodig voor:

- Prikkeling van de zenuwen
- Samentrekken van de spieren
- Reguleren van het vochtgehalte
- Transport van voedingsstoffen



Risico's te veel zout:

- Druk op vaten neemt toe door vasthouden vocht.
- Remming van de afgifte van stoffen die de bloedvaten verwijden.

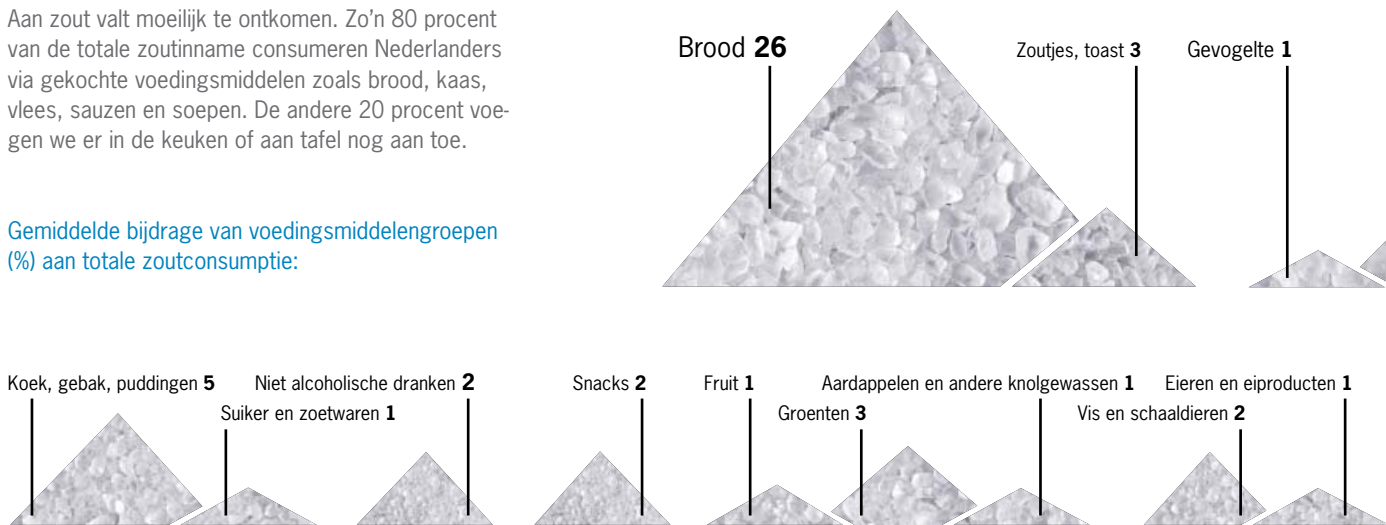


Directe schade aan de nieren, onduidelijk is nog via welke weg.

BRONNEN VAN ZOUT

Aan zout valt moeilijk te ontkomen. Zo'n 80 procent van de totale zoutinname consumenten Nederlanders via gekochte voedingsmiddelen zoals brood, kaas, vlees, sauzen en soepen. De andere 20 procent voegen we er in de keuken of aan tafel nog aan toe.

Gemiddelde bijdrage van voedingsmiddelengroepen (%) aan totale zoutconsumptie:



Bron: RIVM 2012

producten niet meer', aldus Van Raaij. Als de andere levensmiddelensectoren ook meewerken is er in principe een zoutreductie van 5 gram per persoon per dag mogelijk is, berekende hij.

MINDER ZOUTE WORST

Gewoon doen dus, voor het goede doel, lijkt het devies. Wat de bakkers kunnen, kunnen de andere levensmiddelensectoren toch ook? Maar zo makkelijk is dat niet. Zoutreductie in brood was tot nu toe een relatief makkelijke horde, aldus Van Raaij. Een verdere zoutreductie in brood zal minder makkelijk gaan – en zeker op termijn – geld kosten. En voor andere sectoren geldt dat sowieso. Voor het maken van minder zoute worst, kaas of soep moet het productieproces worden aangepast en andere ingrediënten worden toegevoegd, waardoor deze producten duurder worden. Zout is nu eenmaal een heel goedkope smaakmaker. Wie wil de extra kosten betalen? Wie zet de eerste stap?

De onderhandelingen die de Federatie Nederlandse Levensmiddelenindustrie (FNLI) met haar leden voert getuigt van dit lastige proces. In de eerste fase van de 'Task Force Zout in levensmiddelen' streefde ze naar een reductie van 12 procent voor de periode van eind 2008 tot voorjaar 2010. Dat lukte bijna, met 10 procent. In de tweede fase wilde de federatie aanvankelijk naar 20 tot 30 procent, maar daar ziet de levensmiddelenfederatie nu van af. Afsproken is dat iedere groep in de levensmiddelenbranche voor 2015 zijn eigen doelstelling bepaalt. Dit tot woede van De Consumentenbond, die al jaren streeft naar vermindering van zout in ons eten.

Ook bij minister Schippers van Volksgezondheid leidde

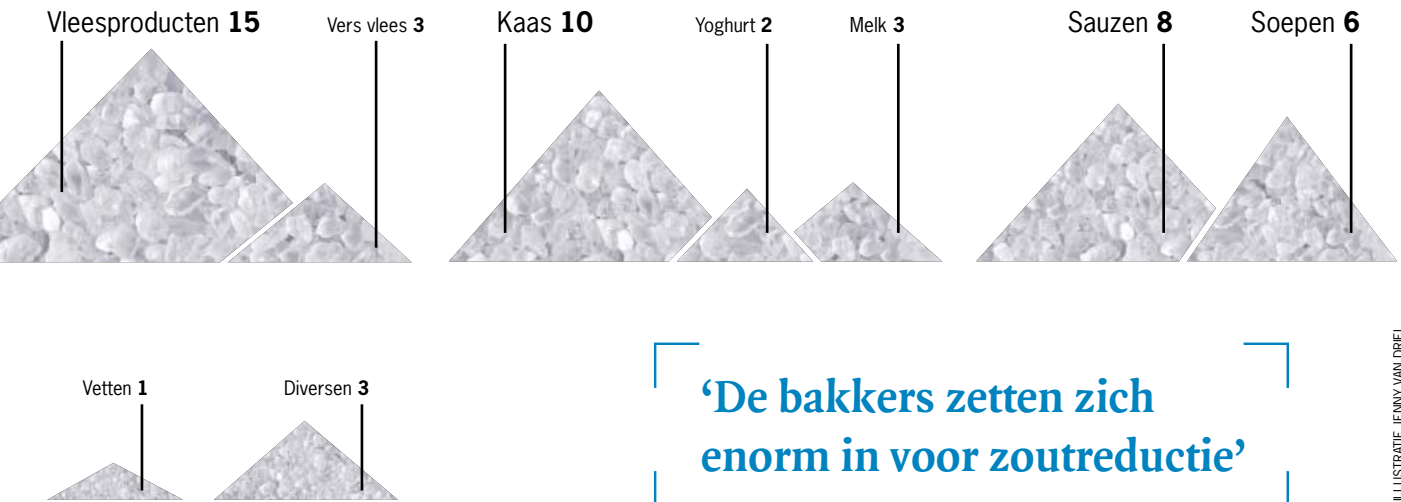
deze uitkomst tot ongenoegen. Als de levensmiddelenindustrie onvoldoende voortgang boekt, dreigde zij begin maart in een brief aan de Tweede Kamer, laat ze onderzoeken of zoutreductie in levensmiddelen wettelijk is te regelen.

Producent Unilever wil voorlopig niet ingaan op deze wettelijke regeling, maar zegt zich wel maximaal in te zetten voor zoutreductie. Eind april maakte het bedrijf de voortgang van zijn Sustainable Living Plan bekend. In 80 procent van hun wereldwijde producten is de hoeveelheid zout in 2011 zodanig gereduceerd dat consumenten niet meer dan 6 gram zout per dag binnenkrijgen. Zo daalde het zoutgehalte in de gedroogde maaltijdmix van Conimex in 2011 met zo'n 20 procent, in de Knorr Wereldgerechten met 16 procent en bracht Unilever twee soorten volkorenbroden op de markt waarin het zoutgehalte 40 procent lager is dan in regulier volkorenbrood.

ZO GOEDKOOP MOGELIJK AANBIEDEN

Voor levensmiddelenbedrijven is het niet alleen moeilijk om onderling tot afspraken over zoutreductie te komen. Het is vervolgens ook lastig de meestal iets duurdere producten in de supermarkt te krijgen. Retailers willen de producten zo goedkoop mogelijk aanbieden en zitten helemaal niet te wachten op prijsverhogingen vanwege zoutreductie. 'Ik ken diverse bedrijven die oplossingen voor zoutreductie in voedingsmiddelen op de plank hebben liggen', aldus Blankestijn van TNO. 'De retailers zijn echter niet bereid die meerprijs ervoor te betalen.'

In een vervolgprijsproject kijken TNO, Wageningen UR Food & Biobased Research, industriële partners en een grote



‘De bakkers zetten zich enorm in voor zoutreductie’

ILLUSTRATIE: JENNY VAN DRIEL

retailer daarom hoe ook deze hobbel is te overwinnen. Hoe zorg je ervoor dat alle betrokken partijen – producent, retailer en consument – willen investeren in zoutreductie. ‘We willen onder meer de rekbaarheid van de prijs onderzoeken. Wat is bijvoorbeeld het effect van een zoutlogo? Wellicht wil de consument best meer betalen voor een product met een laag zoutgehalte. Dan is de retailer ook makkelijker over de streep te trekken’, aldus Blankestijn.

Volgens Hans van Trijp, hoogleraar marketing en consumentengedrag bij Wageningen University, onderdeel van Wageningen UR, is een etiket over de hoeveelheid zout in een product toe te juichen. Dan weet de consument waar hij aan toe is en wordt die bewuster van de hoeveelheid zout in een product. Maar een zoutlogo biedt zeker geen garantie dat een product beter zal verkopen. ‘Tien jaar geleden dachten we dat een gezondheidslogo een effectief verkoopargument was. Maar recent Scandinavisch onderzoek toont aan dit niet per se het geval is en soms zelfs de voorkeur voor een product verlaagt. Consumenten negeren zo’n gezondheidslogo doorgaans, een kleine specifieke groep – vaak mensen die al ziek zijn of heel gezondheidsbewust leven – uitgezonderd.’ De meeste consumenten zijn vooral bezig met het voordeel op de korte termijn, aldus Van Trijp. En dat is gezondheid zelden.

WETTELIJK REGELEN

Gezondheid moet je daarom eigenlijk niet alleen aan de vrije markt overlaten, maar deels wettelijk regelen, meent Van Trijp. ‘Bedrijven willen verkopen. Met hun producten proberen ze zo dicht mogelijk bij de wensen

NATRIUM OF KALIUM

Natrium in zout kan deels worden vervangen kalium. Dat werkt bloed-drukverlagend. Ook zijn er aanwijzingen dat kalium de afgifte van stikstofoxide in de vaten stimuleert, een stofje dat de vaten wijder maakt. Natrium remt die afgifte juist. Kalium zit in groente en fruit, maar kan ook kunstmatig worden toegevoegd als kaliumzout. Er zijn tegenwoordig zoutmengsels te koop van natrium- met kaliumzout, zoals Jozo Bewust of Lo Salt.

De afdeling Humane voeding van Wageningen University, onderdeel van Wageningen UR, onderzoekt momenteel in een dubbelblinde studie de effecten van kalium- en natriumzouten op de stofwisseling van mensen met een licht verhoogde bloeddruk.

www.kana.nu

en verlangens van de consumenten te komen. En aangezien die een aangeboren dan wel aangeleerde voorkeur voor zoet, zout en vet hebben, worden de producten al snel zoet, zout en vet.’ Van Trijp zou het daarom helemaal niet zo erg vinden als er maxima gesteld worden aan zoutgehaltes in levensmiddelen. ‘Ik denk dat zo’n wettelijke regulering van zout voor iedereen het beste is, daarna kun je de markt weer gewoon haar werk laten doen.’

Maar zover is het voorlopig nog lang niet. Voorlopig zullen de consumenten het moeten doen met hun eigen gezonde verstand. Wat minder vaak met het zoutvaatje strooien en extra goed opletten in de supermarkt. Een stukje kipfilet bij de stampot is – als je dit normaal kruidt – twintig keer minder zout dan een stuk rookworst, en ook best lekker. ■