

Opzouten! Stop smakeloos zoutgebruik

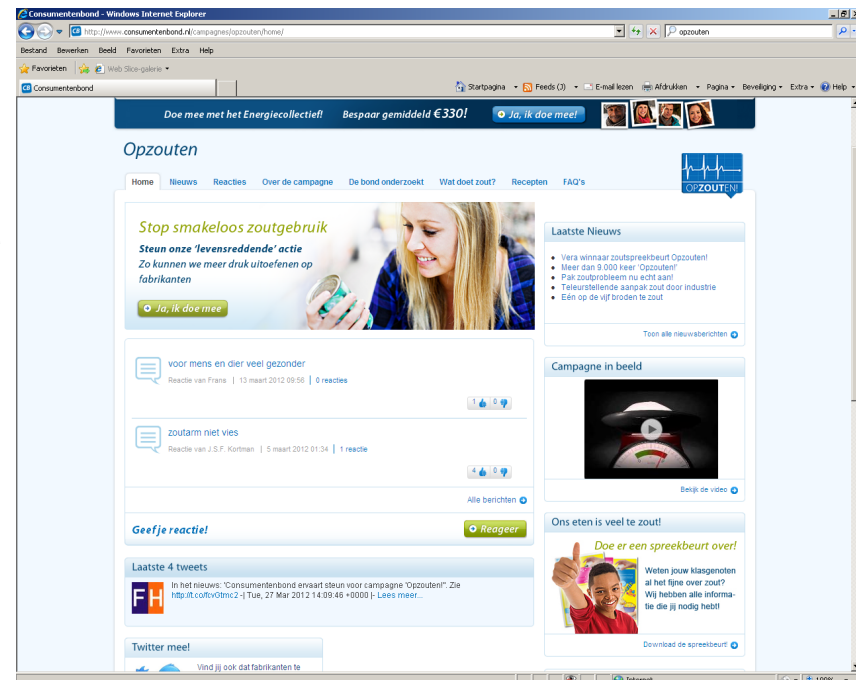
Henry Uitslag, campagneleider voeding
september 2012

Consumentenbond



Inhoud

- **Introductie**
- **Zout: problemen voor de consument**
- **Zoutgehalte van producten**
- **Strijd**
- **Conclusies & aanbevelingen**



Consumentenbond

De Consumentenbond

- Vereniging met 480.000 leden
- Sinds 1953
- Missie: opkomen voor de belangen van consumenten en hen het kiezen makkelijker maken
 - belangenbehartiging
 - testorganisatie
 - advies
- Media: Consumentengids, Gezondgids, Reisgids, Geldgids, Digitaalgids, Consumentengids Online, nieuw: MissPerfect



Consumentenbond

Consumentenbond kiest gezond

Sinds 2004 campagnes voor gezonde voeding:

- Eén informatiesysteem voor voedingswaarde op het etiket
 - Kleurcodering, gebaseerd op consumentenonderzoek
- Geen reclame voor ongezonde voeding richting kinderen
- Geen misleidende voedings- en gezondheidsclaims
- Minder zout, transvet, verzadigd vet in producten
- Toegankelijker aanbod gezonde producten in de supermarkt, kantines, automaten etc.

Motto: maak de gezonde keuze de makkelijke keuze!

Consumentenbond

Zout: aanleiding en probleem

- **Advies Gezondheidsraad (18 dec. 2006):**
 - Eet meer groente en fruit, en eet vaker (vette) vis,
 - Beweeg meer, minder alcohol
 - Beperk inname keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- **Zout: advies is maximaal 6 gram zout per dag**
 - Geen bruikbare info op etiket (geen zout, wel natrium ...)
 - Verreweg meeste zout verborgen in verwerkte producten
 - Zoute smaak geen indicator voor zoutgehalte
- **Zoutnorm voor consumenten onmogelijk na te leven**



Achtergrondstudie

■ Samenwerking Consumentenbond & Wageningen Universiteit

- Gemiddeld ca. 9 gram per dag
- Bijna tien keer meer dan nodig
- Reductie zoutconsumptie met ca. 40% noodzakelijk
- Zelfs bewuste eters met gemak boven norm van 6 gram zout
- Te veel zout → hogere bloeddruk → beroerte of hartinfarct
- Cijfers Nederlandse Hartstichting (2004)



Consumentenbond

Berekening

	Sterftcijfer 2004 (NHS)	Bij 3 gram minder zout (12 → 9 gr. pp)	Bij 6 gram minder zout (12 → 6 gr. pp)
Beroertes	11.089	- 13% (- 1.442)	- 24% (- 2.661)
Hartinfarcten	14.083	- 10% (- 1.408)	- 18% (- 2.535)
TOTAAL	25.172	- 11% (- 2.850)	- 21% (- 5.196)

- **Jaarlijks ca. 2500 onnodige sterfgevallen door te veel natriumzout**

- Verkeersdoden in 2011: 661 (I&M)
- Moorden in 2011: 170 (Elsevier)

Ontbijt + lunch + diner = 7,8 g

Ontbijt	
2 sneetjes tarwebrood	0,95
1x 48+ kaas	0,48
1x jam	0,015
1 kop koffie	0,003
1 glas melk	0,25
Totaal	1,70 g

Lunch	
2 sneetjes tarwebrood	0,95
1x 48+ kaas	0,48
1x vleeswaar	0,38
1 kroket	0,80
1 kop soep	2,75
1 glas melk	0,25
Totaal	5,61 g

Avondeten (zelf)	
3 opscheplepels aardappelen	0,057
1 portie groenten	0,075
1x jus	0,053
1 portie vlees	0,14
1 bakje vla	0,20
Totaal	0,53 g

- Totaal hele dag: 7,84 gram zout
- NB: twee bruine boterhammen met kaas, één bruine boterham met ham en een klein bord tomatensoep kan al genoeg zijn voor 6 gram zout.

Zout op de kaart!

- **April 2007: Symposium “Opzouten!”**
- **Doel symposium = probleem op de kaart te zetten en aanzet geven tot oplossing**
- **Onze oproep aan de minister:**
 - Krachtige aanpak om alle relevante bedrijven aan te zetten tot verlaging zoutgehalte
 - Duidelijke, waterdichte afspraken maken
 - Duidelijke, gebruiksvriendelijke etikettering (zout ipv natrium) met een goed voorlichtingsprogramma



Wat is er gebeurd?

■ April 2007

- FNLI richt 'Task Force Zoutreductie' op
- Minister Klink kondigt stappenplan aan



■ Diverse individuele bedrijven kondigen zelf aan te werken aan zoutreductie



PEPSICO BENELUX



■ Juli 2008: Voedingsnota VWS:

- 'Industrie geeft aan dat gemiddelde verlaging van 20-30% haalbaar is'
- 'De recent opgericht Task Force Zout gaat werken aan het verlagen van het zoutgehalte. Per sector/productgroep wordt een afzonderlijk plan opgesteld met kwantitatieve doelstellingen'
- 'Voorlichting consument via Voedingscentrum'

Consumentenbond

Ontwikkelingen



- **Plannen taskforce zout bekend gemaakt op 19-11-'08:**
 - '2007 – 2010: verlaging zout met 12%. De vermindering van zout en dus de uitvoering van het plan is in een aantal sectoren al in 2007 begonnen'
 - '2010: Balans opmaken en vervolgdooelstellingen vaststellen'
- **Aanpassing Warenwetbesluit meel en brood per 1-7-2009 en in 2012**

Plan taskforce zout



Consumentenbond niet enthousiast:

- Doelstelling (12%) mist ambitie
- Doelstelling is waarschijnlijk al gehaald vanwege verouderde uitgangspunten!
- Geen doelstellingen per productcategorie
- Onduidelijk welke bedrijven meedoen
- Onduidelijk hoe tot de doelstelling is gekomen
- Vrijblijvend over vervolg ná 2010
- Geen nieuwe doelstellingen meer vastgesteld
- Vage & niet-ambitieuze doelstelling door enkele bedrijven & sectoren

Consumentenbond wél enthousiast:

- Aanpak broodsector

April 2007: onderzoek Consumentenbond

Product	Laagste	Hoogste	Vershil
	(zout/portie)	(zout/portie)	% lager
Tarwebrood	0,37	0,51	-27
Witbrood	0,29	0,60	-52
Volkorenbrood	0,45	0,58	-22
Kaas 48+	0,32	0,68	-53
Sandwichspread	0,21	0,30	-30
Schouderham	0,22	0,31	-29
Pizza	2,93	9,16	-68
Nasi/bami	1,72	6,00	-71
Doperwten (blik/pot)	0,39	1,05	-63
Roerbaksaus	0,33	2,01	-84
Knakworst	0,26	0,60	-57
Tomatensoep (blik)	1,40	2,80	-50
Kroketten	0,60	1,08	-44
Borrelnootjes	0,36	0,55	-35
Vleesvervangers	0,64	1,65	-61
Speculaas	0,06	0,16	-63

- **344 producten onderzocht**
- **Gemiddeld 1,1 gram zout**
- **52x meer dan 2 gram**
- **17x meer dan 4 gram**
- **4x meer dan 6 gram**
- **Vershil in categorie: 52%**

Consumentenbond

Oktober 2009: Consumentenbond test

Product	Zout gemiddeld (g/100g) 2009	Zout gemiddeld (g/portie) 2009	Ten opzichte van 2007
Wit brood	1,2	0,4	zoutgehalte licht afgenomen
Bruin brood	1,2	0,4	zoutgehalte ongeveer gelijk
Kant-en-klare nasi/ bami	1,1	5,4	zoutgehalte ongeveer gelijk
Pizza	1,4	5,1	zoutgehalte ongeveer gelijk
Tomatensoep uit blik	0,8	2,1	zoutgehalte ongeveer gelijk
Doperwten	0,6	0,9	zoutgehalte licht toegenomen
Kaas 48+	1,7	0,3	zoutgehalte licht toegenomen
Knakworst	2,0	0,5	zoutgehalte licht toegenomen
Kroketten	1,3	1,0	zoutgehalte licht toegenomen
Roerbaksaus	1,9	1,5	zoutgehalte licht toegenomen
Sandwichspread	1,4	0,3	zoutgehalte licht toegenomen
Speculaas	1,0	0,1	zoutgehalte licht toegenomen
Borrelnootjes	2,9	0,6	zoutgehalte toegenomen
Schouderham	2,7	0,3	zoutgehalte toegenomen

<10% verschil:
ongeveer gelijk

10-25% verschil:
licht toe of afgenomen

>25% verschil:
toe of afgenomen

Consumentenbond

Mei 2011: onderzoek Consumentenbond

Test Zout in voeding 2011				
Productsoort	Portiegrootte	Meeste Zout	Minste Zout	Vershil
Pizza	1 pizza	9,4 g in Don Pizza (bezorg)	3,9 g in Di Angelo (Aldi)	59%
Nasi	1 portie	7,1 g in Plus	3,7 g in Jumbo	48%
Roerbaksaus	1 portie	2,8 g in AH Excellent	0,5 g in Uncle Ben's	81%
Tomatensoep	1 klein bord (250 ml)	2,6 g in Coquette (Lidl)	1,4 g in Perfekt	46%
Doperwten	1 portie (200 g)	1,2 g in Perfekt	0,6 g in Koolen	53%
Kroketten	1 kroket	1,4 g in Van Dobben	0,9 g in Mora, Beckers	36%
Borrelnootjes	1 handje (30 g)	1,0 g in Jumbo	0,6 g in Duyvis	46%
Knakworst	1-2 worstjes (40 g)	0,8 g in Lupack	0,3 g in Euroshopper	63%
Kaas	1 plak (30 g)	0,7 g in Molenland belegen (Aldi)	0,4 g in Maaslander (Westland)	44%
Bruin Brood	1 snee (35 g)	0,5 g in tarwebrood Echte Bakker	0,4 g in rond tarwe Hema)	19%
Wit Brood	1 snee (35 g)	0,5 g in Jumbo rondwit	0,3 g in Blue Band Goede Start! Wit	39%
Schouderham	1 plak (12,5 g)	0,5 g in Stegeman	0,3 g in Keurslager, Stamboeck (Dirk)	41%
Sandwichspread	voor 1 snee (15 g)	0,3 g in Heinz	0,2 g in Jumbo	29%
Speculaas	1 koekje	0,1 g in C1000, 1 De Beste, Perfekt	0,1 g in Euroshopper	33%

Consumentenbond

Mei 2011: Consumentenbond test

32



Zoutbom blijft tikken

Nederlanders krijgen zonder het te merken dagelijks een overdosis zout binnen. Met dank aan de fabrikanten, want die stoppen dat zout massaal in ons eten. Voor de Consumentenbond is de maat vol.

Jaarlijks overlijden circa 2500 Nederlanders aan hart- en vaatziekten doordat ze te veel zout binnenkrijgen – dat zijn bijna zeven mensen per dag. Dat zou niet gebeuren als we dagelijks 3 gram zout minder eten. Bovendien kunnen daarmee jaarlijks zo'n 8000 nieuwe gevallen van hart- en vaatziekten worden voorkomen. Dit blijkt uit een schatting van de Consumentenbond op basis van een Amerikaans rekenmodel dat vorig jaar in een gezaghebbend medisch tijdschrift is gepubliceerd. Nederlanders eten dagelijks gemiddeld 9 gram zout. Dat is te veel. Zout kan de bloeddruk verhogen en daarmee ook het risico op een hartaanval en beroerte. De Gezondheidsraad adviseert om maximaal 6 gram zout per dag te nuttigen, maar nog minder zou beter zijn. Ons lichaam heeft aan slechts 1 gram per dag genoeg. Dat is echter niet haalbaar, omdat veel van het zout dat we binnenkrijgen verborgen zit in levensmiddelen als brood, kaas, vleeswaren en snacks. Via

één boterham met kaas krijg je bijvoorbeeld al bijna 1 gram zout binnen.

De 6 gram van de Gezondheidsraad is een niet eens zo strenge streefnorm, maar daarvoor is wel de hulp van de levensmiddelenindustrie nodig. Want zo'n driekwart van het zout dat we dagelijks binnenkrijgen zit in bewerkte producten die we kant-en-klaar in de winkel kopen. Zo'n 10% zit van nature in ons voedsel en 15% voegen we zelf toe tijdens het koken en eten.

In de afgelopen jaren heeft de Consumentenbond de levensmiddelenindustrie meerdere malen opgeroepen om minder zout te gebruiken. Met weinig effect, blijkt uit onderzoek in 2007, 2009 en 2011. Campagneleider Henry Uthlag: 'Er is vrijwel niets gebeurd. De paar positieve voorbeelden worden voor consumenten tenietgedaan door producten waarin het zoutgehalte sterk is gestegen. Kennelijk voelen



SALAMIPIZZA

Meeste zout: Don Pizza (bezig), 9,4 gram per pizza.
Minste zout: Di Angelo (Aldi), 3,9 gram per pizza.
Verschil: 59%



TOMATENSOEP

Meeste zout: Coquette (Lidl), 2,6 gram per portie (250 ml).
Minste zout: Perfect, 1,6 gram per portie (250 ml).
Verschil: 46%



DOPERWTEN

Meeste zout: Perfect, 1,2 gram per 200 gram.
Minste zout: Koolen, 0,6 gram per 200 gram.
Verschil: 53%

CONSUMENTENBOND, JUN 2011

WWW.CONSUMENTENBOND.NL

ZOUT IN VOEDING TEST 33

PIZZA VERSUS CHIPS

Eén op de vier Nederlanders denkt dat zout een positief effect heeft op de gezondheid. Dat blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond onder een representatief panel van 422 volwassenen. Niets is minder waar: zout is een belangrijke risicofactor voor hoge bloeddruk. Ook hebben veel Nederlanders geen idee wat het advies is voor de maximale zoutconsumptie per dag. De inschatting was meestal 3 gram per dag, terwijl dat 6 gram is. Ruim de helft denkt zich aan het advies te houden; in weekelijkse bijlagen Nederlanders dagelijks gemiddeld 9 gram zout binnen. Ook over zoute producten bestaan veel misverstanden. Zo denkt 69% van de panelleden dat een zak chips meer zout bevat dan een pizza. De pizza bevat met gemiddeld 6 gram zout echter twee keer zo veel als de zak chips. En wist u dat een handje borrelnotjes (30 g) met gemiddeld 0,7 gram zout zeven keer zo veel zout bevat als een handje (25 g) zoute drop?

gehalte in de borrelnotjes met 30% wil verlagen. Dat is opvallend, want de hoeveelheid zout in de Borrelmix van AH is sinds het vorige onderzoek met maar liefst 16% gestegen. Daarmee is dit product de grootste stijger van 2011. De borrelnotjes van Duyvi laten de grootste daling in zoutgehalte zien: 39%.

SMAAKMAKER

Zout is een belangrijke smaakmaker, het zorgt ervoor dat voedsel langer goed blijft en het is spijtofficiële. Zieker drie redenen waarom fabrikanten graag veel zout in hun producten stoppen. Zoutverlaging is lastig, meent de industrie, want dan smakt het eten niet meer. Maar uit onderzoek is gebleken dat consumenten heel makkelijk aan minder zout wennen, zolang je de verlaging maar in kleine stapjes doet. Ook moekout zout de pure of juist echte smaak van een gerecht. Daarnaast zijn er verschillende alternatieven voor zout die een stuk gezonder zijn voor hart- en bloedvaten, zoals kaliumzout, kruiden en specerijen.



ROERBAKSAUS

Meeste zout: roerbaksaus Chinese Sweet & Sour van AH Excellent, 2,8 gram per portie.
Minste zout: Uncle Ben's Oosten Zeezuur, 0,5 gram per portie.
Verschil: 61%



WITBROOD

Meeste zout: Jumbo, 0,5 gram per snee (35 g).
Minste zout: Blue Band Goede Start witbrood, 0,3 gram per snee (35 g).
Verschil: 39%



KAAS

Meeste zout: Molerland beleg, 0,8 gram per plak (30 g).
Minste zout: Maastrichter beleg, 0,4 gram per plak (30 g).
Verschil: 44%

WWW.CONSUMENTENBOND.NL

CONSUMENTENBOND, JUN 2011

Consumentenbond

VWA | Nieuws - Windows Internet Explorer

http://nvwa.nl/actueel/nieuws/nieuwsbericht/2024643/hoeveelheid-zout-in-levensmiddelen-afgelopen-jaren-niet-gedaald

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Favorieten Web Slice-galerie

VWA | Nieuws

Startpagina Feeds (3) E-mail lezen Afdrukken Pagina Beveiliging Extra Help

RSS Warenklachtenlijn Contact Abonneren English Help

Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit
Ministerie van Economische Zaken,
Landbouw en Innovatie

Home Actueel Onderwerpen Organisatie Sitemap

Actueel

Nieuws

Waarschuwingen food

Waarschuwingen non-food

Mededelingen import

Inspectieresultaten

Risicobeoordelingen

Nieuwsbrieven nVWA

Kennisbladen - Kennisbank voedselveiligheid

Infobladen voor bedrijven en instellingen

Home > Actueel > Nieuws > Hoeveelheid zout in levensmiddelen afgelopen jaren niet gedaald

Hoeveelheid zout in levensmiddelen afgelopen jaren niet gedaald

Nieuwsbericht Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit | 12 juli 2012

Het gemiddelde zoutgehalte in levensmiddelen zoals vleeswaren, kaas, kant- en-klaarmaaltijden, sauzen en chips is de afgelopen 3 jaar bijna onveranderd. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) meet de zoutgehalten om te kijken of het Nederlandse productaanbod minder zout wordt. Het laatste onderzoek van de NVWA laat in de 2e helft van 2011 opnieuw geen verbetering zien. Soms zit in een levensmiddel uit een productgroep minder zout, maar hier staat vaak weer een ander product tegenover dat zouter is geworden. Dit is bijvoorbeeld het geval bij verschillende soorten chips. Ook zijn er nog steeds grote verschillen in zoutgehalten in vergelijkbare producten van verschillende fabrikanten.

De levensmiddelenindustrie heeft enkele jaren geleden het initiatief genomen om het zoutgehalte in bewerkte levensmiddelen geleidelijk te verlagen. Zo streeft de Taskforce Zout (initiatief van de branchevereniging Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie FNLI) ernaar de hoeveelheid toegevoegd keukenzout te verminderen om uiteindelijk te komen tot een gemiddelde reductie van 20 tot 30% ten opzichte van 2006. Minister Schippers van het ministerie van VWS gaf in het voorjaar aan dat als er onvoldoende voortgang is, stappen worden gezet voor de invoering van een wettelijke norm. Nu is er alleen een wettelijke norm voor de hoeveelheid zout in brood.

Risico's te hoge zoutinname

Een te hoge zoutinname vergroot het risico op het ontstaan van verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten. In Nederland is de gemiddelde zoutinname van volwassenen ongeveer 9 gram per dag. Dit is 1,5 keer de hoeveelheid die de Gezondheidsraad als maximum adviseert (6 gram per dag). Uit een recent onderzoek van het RIVM blijkt dat 79% van het zout al aanwezig is in gekochte voedingsmiddelen. Ongeveer 1/5 deel van het geconsumeerde zout wordt toegevoegd tijdens de bereiding van gerechten en aan tafel.

Meer informatie:

- Factsheet Monitoring van het gehalte aan keukenzout in diverse

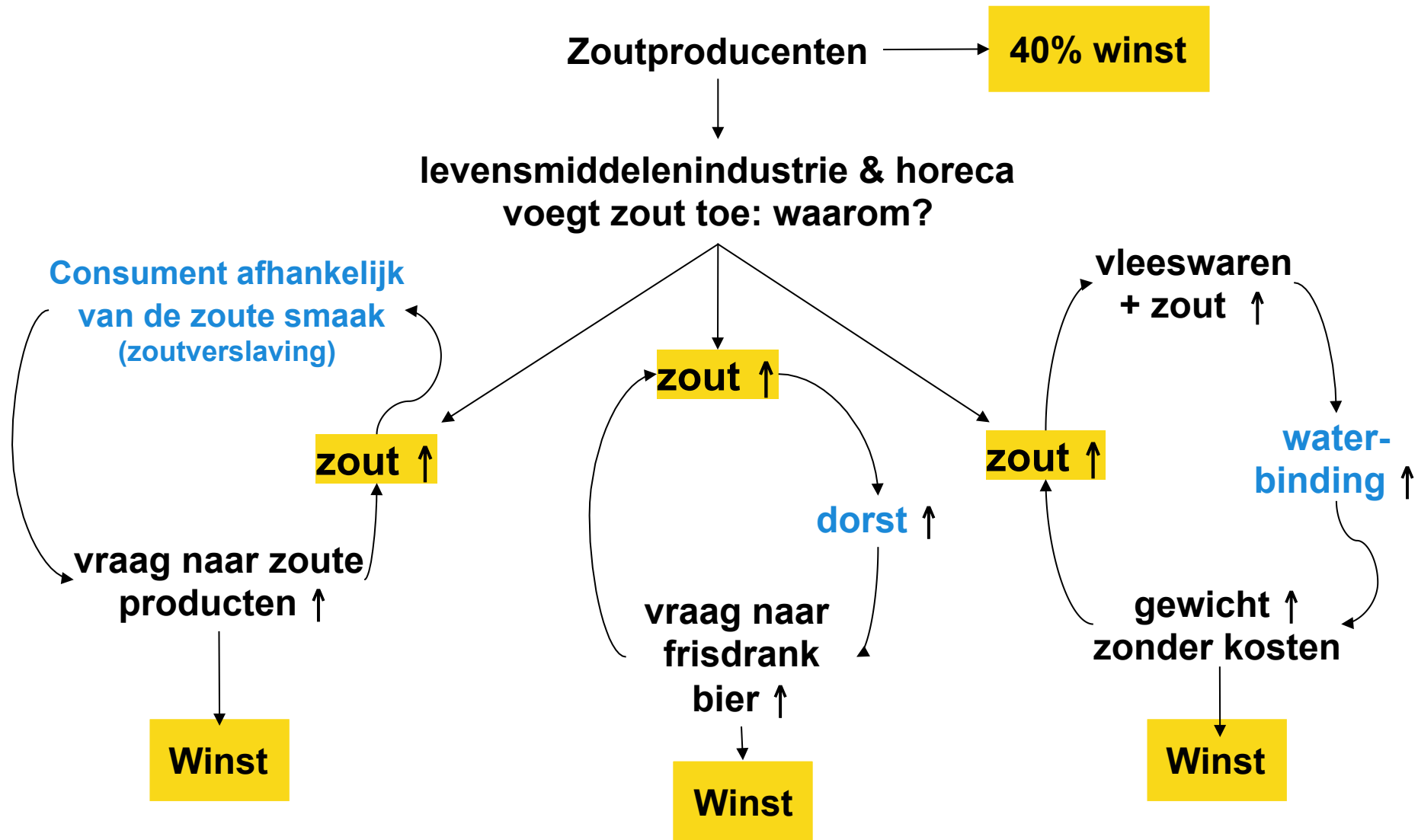
Gereed

Internet 100%

Marktwerving

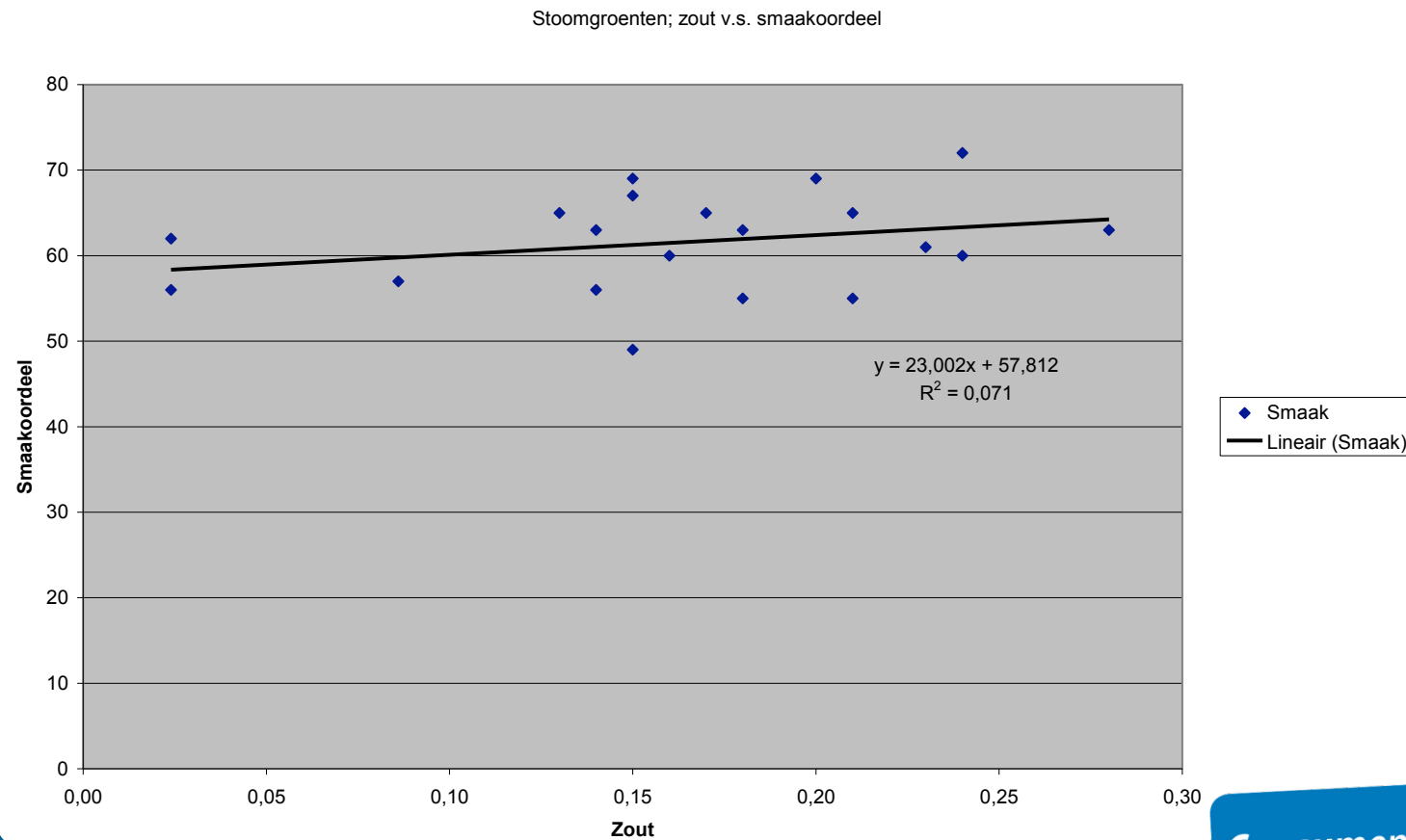
Goedkoop winst maken met zout

Consumentenbond



Minder zout ≠ minder smaak

■ Stoomgroenten



Keuzevrijheid?

- **Zout staat bijna nooit op etiket. 145 producten:**
 - **73x natrium vermeld**
 - **1x zout vermeld**
 - **71x niets!**
- **Ingewikkeld voor consument**
- **Goed nieuws: wettelijke verplichting dankzij EU**



Consumentenbond

Dan weet je het.

Aanbevelingen

Bedrijfsleven (industrie, supermarkten & horeca)

- Onnodig zout direct uit de receptuur (de concurrent kan het al!)
- Stapsgewijs verlagen zoutgebruik, doelstellingen per product
- Pas later (indien nodig) zoutvervangers gebruiken
- Investeren in productinnovatie als zout technisch onmisbaar is
- Productontwikkeling, onderzoek naar kruidenmengsels
- Duidelijke, gebruiksvriendelijke etikettering
- Maak gezondere producten niet duurder



Consumentenbond

Dan weet je het.

Aanbevelingen

Overheid

- Zorg voor concrete en ambitieuze doelstellingen per product(categorie)
- Onafhankelijke monitoring (bijv. NVWA)
- Zet wettelijke maatregelen in waar mogelijk
 - Normen voor vet- en zoutgehalte in Warenwet (gehakt, vleesproducten, brood, etc.)
- Werk in Europa aan verplichte, betere en eenvoudige (kleurcodering!) etikettering van de volledige voedingswaarde (incl. verzadigd vet en transvet), met een systeem van kleurcodering op de voorkant van de verpakking
- Stel voldoende budget beschikbaar voor voorlichting aan de consument

Consumentenbond

Dan weet je het.

FNLI Zichtboek - De levensmiddelenindustrie in actie voor balans - Windows Internet Explorer

http://2011.fnli-zichtboek.nl/index.php#1569//FNLI

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Favorieten Web Slice-galerie

FNLI Zichtboek - De levensmiddelenindustrie in actie v...

Startpagina Feeds (3) E-mail lezen Afdrukken Pagina Beveiliging Extra Help



FNLI
FEDERATIE NEDERLANDSE
LEVENSMEDELEN INDUSTRIE

Zichtboek

De levens-
middelen-
industrie
IN ACTIE
voor balans

Zichtboek 2010

Zichtboek 2009

Zichtboek 2008

GEZOND GEWICHT ZOUTREDUCTIE VETZUURSAMENSTELLING

PRINT PAGINA

TASKFORCE ZOUT

Levensmiddelenindustrie in actie voor zoutreductie

Zout in de belangstelling
Er is tegenwoordig volop belangstelling voor zout. Het staat hoog op de politieke agenda. Er verschijnen regelmatig artikelen in diverse media over de gezondheidswinst die te behalen is met een lagere zoutconsumptie.

Richtlijnen Goede Voeding
De aandacht voor zout in Nederland begon (pas echt) in december 2006 toen de nieuwe Richtlijnen Goede Voeding (RGV) werden gepresenteerd door de Nederlandse Gezondheidsraad. In de richtlijnen wordt een maximale inname van 6 gram zout per dag geadviseerd. In de oude richtlijnen uit 1986 was het advies: 'wees matig met zout'. Geschat werd dat gemiddeld zo'n 9 gram per dag werd geconsumeerd. Dit betekent dus een daling in de aanbeveling van ruim 30% (van 9 naar 6 gram per dag). Bovendien wordt geschat dat ongeveer driekwart van de zoutconsumptie in Nederland afkomstig is van verwerkte voedingsmiddelen. Tijd voor de levensmiddelenindustrie om actie te ondernemen!

Taskforce Zout
De FNLI heeft een Taskforce zout in levensmiddelen ingesteld om gezamenlijk het advies van de Gezondheidsraad na te streven. In de FNLI is het merendeel van de voedingsmiddelen die bijdragen aan de zoutinname vertegenwoordigd. Om tot een effectieve reductie van zout te komen is het essentieel dat het gezamenlijk en gelijktijdig plaatsvindt.

Platform productsamenstelling
Het platform productsamenstelling, opgericht door de FNLI in samenwerking met het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL), richt zich onder meer op verlaging van het zoutgehalte.



42/71

Index

OVER DE FNLI DISCLAIMER REALISATIE

Gereed

Internet 100%

VWA | Nieuws - Windows Internet Explorer

http://nvwa.nl/actueel/nieuws/nieuwsbericht/2024643/hoeveelheid-zout-in-levensmiddelen-afgelopen-jaren-niet-gedaald

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Favorieten Web Slice-galerie

VWA | Nieuws

Startpagina Feeds (3) E-mail lezen Afdrukken Pagina Beveiliging Extra Help

RSS

Warenklachtenlijn Contact Abonneren English Help

Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit
Ministerie van Economische Zaken,
Landbouw en Innovatie

Home Actueel Onderwerpen Organisatie Sitemap

zoek

Actueel

Nieuws

Waarschuwingen food

Waarschuwingen non-food

Mededelingen import

Inspectieresultaten

Risicobeoordelingen

Nieuwsbrieven nVWA

Kennisbladen - Kennisbank voedselveiligheid

Infobladen voor bedrijven en instellingen

Home > Actueel > Nieuws > Hoeveelheid zout in levensmiddelen afgelopen jaren niet gedaald

Hoeveelheid zout in levensmiddelen afgelopen jaren niet gedaald

Nieuwsbericht Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit | 12 juli 2012

Het gemiddelde zoutgehalte in levensmiddelen zoals vleeswaren, kaas, kant- en-klaarmaaltijden, sauzen en chips is de afgelopen 3 jaar bijna onveranderd. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) meet de zoutgehalten om te kijken of het Nederlandse productaanbod minder zout wordt. Het laatste onderzoek van de NVWA laat in de 2e helft van 2011 opnieuw geen verbetering zien. Soms zit in een levensmiddel uit een productgroep minder zout, maar hier staat vaak weer een ander product tegenover dat zouter is geworden. Dit is bijvoorbeeld het geval bij verschillende soorten chips. Ook zijn er nog steeds grote verschillen in zoutgehalten in vergelijkbare producten van verschillende fabrikanten.

De levensmiddelenindustrie heeft enkele jaren geleden het initiatief genomen om het zoutgehalte in bewerkte levensmiddelen geleidelijk te verlagen. Zo streeft de Taskforce Zout (initiatief van de branchevereniging Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie FNLI) ernaar de hoeveelheid toegevoegd keukenzout te verminderen om uiteindelijk te komen tot een gemiddelde reductie van 20 tot 30% ten opzichte van 2006. Minister Schippers van het ministerie van VWS gaf in het voorjaar aan dat als er onvoldoende voortgang is, stappen worden gezet voor de invoering van een wettelijke norm. Nu is er alleen een wettelijke norm voor de hoeveelheid zout in brood.

Risico's te hoge zoutinname

Een te hoge zoutinname vergroot het risico op het ontstaan van verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten. In Nederland is de gemiddelde zoutinname van volwassenen ongeveer 9 gram per dag. Dit is 1,5 keer de hoeveelheid die de Gezondheidsraad als maximum adviseert (6 gram per dag). Uit een recent onderzoek van het RIVM blijkt dat 79% van het zout al aanwezig is in gekochte voedingsmiddelen. Ongeveer 1/5 deel van het geconsumeerde zout wordt toegevoegd tijdens de bereiding van gerechten en aan tafel.

Meer informatie:

- Factsheet Monitoring van het gehalte aan keukenzout in diverse

Gereed

Internet 100%

Wie doen mee? | FNLI - Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie - Windows Internet Explorer

http://www.fnli.nl/taskforce-zout/wie-doen-mee.html

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Favorieten Web Slice-galerie

Wie doen mee? | FNLI - Federatie Nederlandse Leven... Startpagina Feeds (1) E-mail lezen Afdrukken Pagina Beveiliging Extra Help

de hoge kwaliteit van de producten aan te tasten."

[LEES MEER](#)

 NZO

'De Nederlandse Zuivel Organisatie committeert zich tot een verdere verlaging van het natriumgehalte in Goudse 48+ kaas van 10% in de periode 2010- 2015.'

[LEES MEER](#)

 CêlaVita

[Commitment CêlaVita](#)

'CêlaVita heeft als doel om in 2015 het zout in gekruide producten met minimaal 10% te verlagen.'

[LEES MEER](#)

 Remia

[Commitment Remia](#)

'In 2015 zal Remia 5% minder zout gebruiken in de Remia producten tov het niveau van 2010.'

[LEES MEER](#)

 **intertaste**
SPICES • DRY MIXES • SAUCES

[Commitment Intertaste](#)

'Bij de ontwikkeling en introductie van eigen merk producten, zal Intertaste zich houden aan de IKB-norm v.w.b. natrium gehalte.'

[LEES MEER](#)

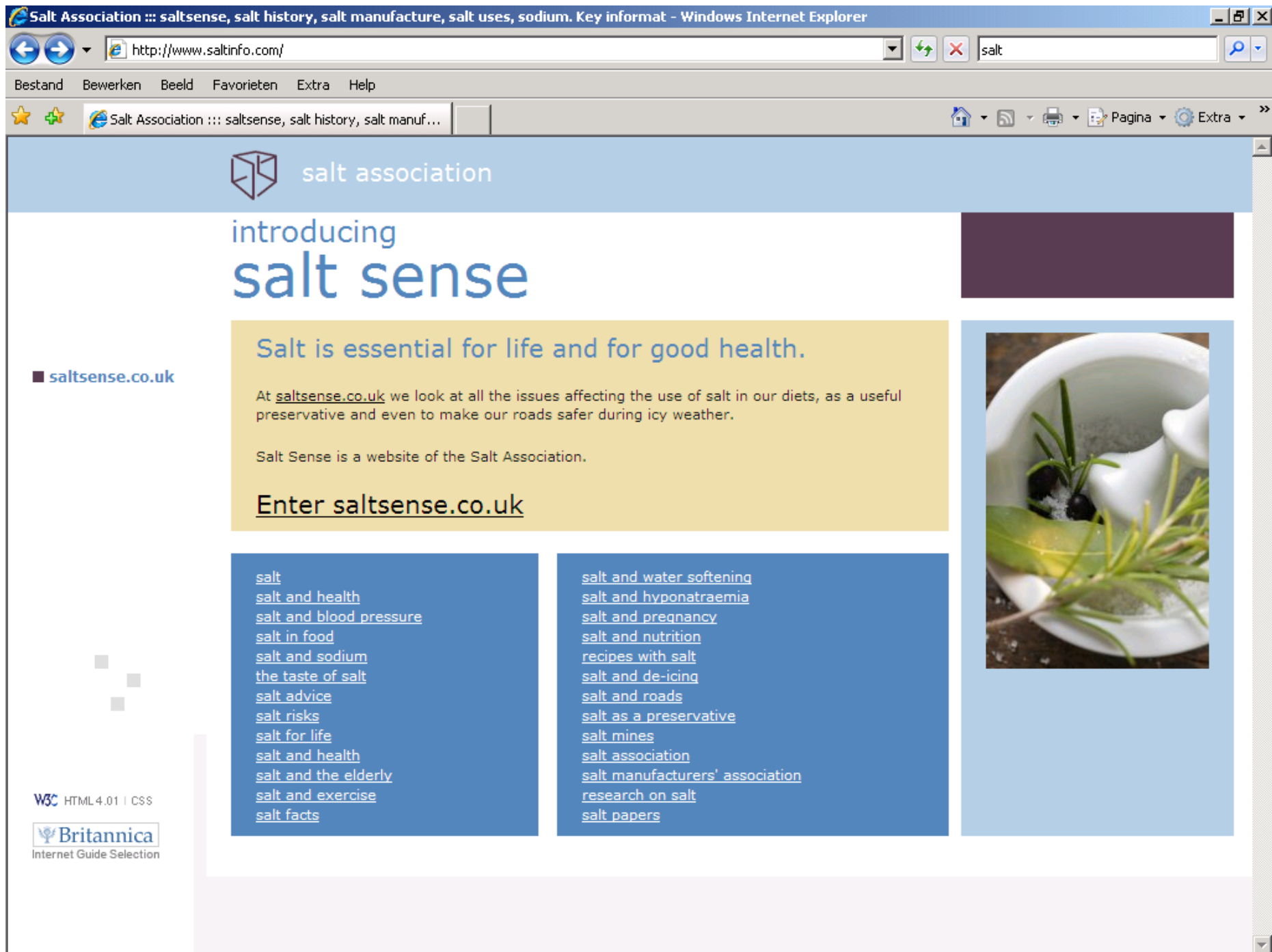
 **DE GRAAFSTROOM**
KAAS UIT HET HART

Zuiverlfabriek De Graafstroom

'Als lid van de Nederlandse Zuivel Organisatie committeert zuivelfabriek De Graafstroom zich tot een verdere verlaging van het natriumgehalte in Goudse generieke 48+ kaas van 10% tot eind 2015.'

[LEES MEER](#)

FNLI 2012 © | SITEMAP | DIS CLAIMER | REALISATIE



Recommendations



Om de kracht van goede voeding in een gezond leefpatroon te versterken:

- 1) Wordt het **Convenant Gezond Gewicht** actief gesteund door de overheid en worden meer middelen ingezet om het initiatief JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) in zoveel mogelijk gemeenten van Nederland te vestigen waardoor overgewicht onder jongeren vermindert. JOGG wordt mede door het bedrijfsleven zowel op nationaal, als op lokaal niveau mogelijk gemaakt;
- 2) Leidt zelfregulering voor **reclame voor voedingsmiddelen gericht op kinderen** tot een zeer sterke beperking van deze reclame. Zelfregulering houdt in: verbod op reclame: 0-7 jaar; Terughoudendheid in reclame: 7-12 jaar;
- 3) Heeft de levensmiddelenindustrie substantiële stappen gezet op het gebied van **zoutreductie** in voedingsmiddelen en gaat hier de komende jaren mee door. Wettelijke normering is derhalve niet nodig, ook omdat deze te complex en te generiek voor effectief beleid is gebleken;
- 4) Werken producenten en retailers in het **Platform Productsamenstelling samen** aan verdere reductie van **portiegrootte**, **energiedichtheid** en **verandering van vetzuursamenstelling** in voedingsmiddelen. Zij bouwen hiermee voort op resultaten geboekt op het gebied van vet, en transvet in de afgelopen 10 jaar. Er vindt geen overheidsregulering plaats.



Consumentenbond

Actie bij verkiezingsdebat FNLI

Laat je geen zout in de ogen strooien!

Is een **wettelijke normering voor de hoeveelheid zout** in voedsel in de praktijk werkbaar?

Verkiezingsmanifest van de FNLI:

"de levensmiddelenindustrie heeft substantiële stappen gezet op het gebied van zoutreductie in voedingsmiddelen en gaat hier de komende jaren mee door. Wettelijke normering is derhalve niet nodig, ook omdat deze te complex en te generiek voor effectief beleid is gebleken"

Laat je geen zout in de ogen strooien!

Voedingsraad (1986): Nederlanders consumeerden in 1986 gemiddeld 8,5 gram zout per dag, waarvan 30-40% bestond uit huishoudelijk toegevoegd zout.

RIVM (2012): Nederlanders consumeren gemiddeld 8,7 gram zout per dag. Ca. 20% daarvan bestaat uit huishoudelijk toegevoegd zout en 80% is verwerkt in producten als brood, kaas, vleesproducten, soepen en sauzen.

NVWA juli 2012: de hoeveelheid zout in levensmiddelen is de afgelopen jaren niet gedaald. Ook onderzoeken van de Consumentenbond in 2007, 2009 en 2011 laten net als de NVWA zien dat de hoeveelheid zout in de meeste levensmiddelen niet daalt, met uitzondering van brood waar wetgeving voor is.

Te veel zout zorgt voor een hogere bloeddruk en kan leiden tot een beroerte of hartinfarct. Onnodig veel zout veroorzaakt jaarlijks duizenden hartinfarcten en beroertes met fatale afloop: jaarlijks 2500 doden.



Consumentenbond

Politiek aan zet: de tijd is rijp

Wetgeving: het kan!

- Wettelijke regeling voor brood
- Consumenten willen & accepteren het
- Schippers dreigt met concrete wetgeving voor andere sectoren
- Steun leden Tweede Kamer & in verkiezingsprogramma's

*Onnodig veel zout veroorzaakt
hartinfarcten en beroertes*



Consumentenbond

De zoutpot staat veel te vaak op zijn kop. Fabrikanten van kant-en-klaar-hapjes, van soepen en bouillons, van ingeblikte groenten, brood- en kaasbereiders en vleesmakers strooien veel te kwistig met zout – en dan hebben we echt niet op alle slakken zout geleegd. Maar ook in onze eigen keuken grijpen we te snel naar het vaatje met de hartige smaakmaker.

Als we over zout praten, bedoelen we het gewone keukenzout, oftewel natriumchloride. Daarvan speelt vooral natrium in het lichaam een belangrijke rol: het zorgt voor een soepele werking van spieren en zenuwen, en het is betrokken bij de lotgevallen van branden bouwstoffen in het lichaam. Er mag niet te weinig of te veel natrium in het bloed zitten, en daar zorgen de nieren voor. Als er te veel is, plassen we het

ut; als er te weinig is, blijft het in het bloed. Zout maakt dorstig. Het trekt water aan. In een extreem geval, namelijk bij gestoorde nierwerking, wordt dat zichtbaar door waterophoping (oedeem) in de weefsels.

Natrium kan ook de grote boosdoener zijn. Men schrijft algemeen de te hoge bloeddruk van een bevolking toe aan overmatig zoutgebruik. Naar schatting is bij één op de vijf mensen in Wes-

Hoge bloeddruk

Er zijn heel wat lijders aan hoge bloeddruk. Lijden is hier eigenlijk niet het juiste woord, want de meeste mensen merken juist niet dat hun bloeddruk te hoog is. Vaak wordt dat toevallig ontdekt bij een routine-onderzoek, of men ontdekt het pas als er zich narigheid heeft voorgedaan. Een hersenbloeding of een hartinfarct kunnen achteraf een uitvloeisel van hoge bloeddruk blijken, en ook nier- en oogbeschadigingen kunnen er akelige gevolgen van zijn. Het risico op één van deze aandoeningen is groot.

Een middel ter voorkoming van hoge bloeddruk is gauw gevonden: geen zout meer eten. Vroeger deed men dat dan ook, en patiënten kregen een streng dieet van voornamelijk rijst en fruit voorgeschreven. Maar dit dieet

Terug naar zes gram

Hoe zout maken we dat? Precies is het niet te zeggen, omdat iedereen nu eenmaal anders eet, elke dag weer. Maar er bestaan schattingen in Europese landen en de VS die allemaal uitkomen op een gemiddeld zoutgebruik ergens tussen 10 en 20 gram per dag. De Nederlander eet gemiddeld, alweer geschat, dagelijks tussen 10 en 15 gram.

Waar komt dit zout vandaan? Een deel zit al van nature in voedingsmiddelen, zo ongeveer 3 gram per dag. Het is niet bekend hoeveel ons lichaam da-

	POINTS	ROYS
DIVERSEN	8	0
INSTANT STAMPEOT	80	0.8
CROCIOT	70	1.1
XACIOT	100	1.1
SALADES (JOIMA)	140	1.3
ROYI, (SEIO, PAIO)	126	1.3
(AYIRO, DISPIVIRE)	126	< 0.1
LOEMPIA	100	1.9
FRECANDES	70	1.9
GOULASH	200	2.4
RACHIE	300	2.6
GEAKATHAL (SIO)	75	1.6
COMPLETES MAALUTIDEN		
ORCH LUNCH (JO)	80	1.5
PIEZA (DISPIVIRE)	300-400	4.1-6.6
NAME GORENG (ALICE/DEPIVIRE)	300	5.8
BAI GORENG (ALICE/DEPIVIRE)	300	5.7

1 Zoutgehalte van een aantal snacks en kant-en-klaar-producten per gemiddelde portie.
 < = minder dan

gelijks nodig heeft, maar men neemt aan dat een halve tot een hele gram voldoende is. Met andere woorden: zoet toevoegen is eigenlijk overbodig, want we krijgen al meer dan genoeg binnenvoer zonder daar iets voor te doen. De rest, in Nederland tussen 7 en 12 gram, komt uit de grote industriële zoetpot of uit de talloze zoetvtaaijes in zijn. Grofweg gelezen, volgens een Amerikaans onderzoek, de verhoudingen op: een kwart van de dagelijkse hoeveelheid afkomstig uit het natuurlijke zoet in voedsel, een kwart in de keuken toegevoegd, en ruim de helft als industriële toevoe-

Hoewel zout kunnen we dan eten?
Een mooi streven is het zoutgebruik te beperken tot 6 gram per dag. Een oud advies van de Gezondheidsraad uit 1974 voer al op deze koers, en naar verwachting komt dit jaar een nieuw definitief advies op dezelfde bestemming uit. Om dit te bereiken, zal er van drie kanten wat moeten gebeuren: fabrikanten zullen minder moeten toevoegen, we zullen zelf minder moeten gebruiken en de overheid moet een te hoog verbruik aan banden leggen.

We leggen nu de belangrijkste zoutbronnen in de voeding op tafel. Daarbij zitten uit voedingsopgout nogal overbodige hartige hapjes. Maar ook zeer belangrijke en onmisbare levensmiddelen zoals brood en groenten, zijn erbij. Waarom zijn ze gezouten, hoeveel zit erin, en hoe kan het minder? Die vragen vindt u hieronder beantwoord voor elke belangrijke zoutleverancier.

Wat denkt u van een portie bam of nasi waarmee u ruim 5 gram zout binnen krijgt, of een pizza, goed voor 4 tot 5,5 gram? We hebben hen nu over kant-en-klaar-producten, die steeds meer worden gegeten. Maar daarmee neemt ook de bijdrage van kant-en-klaar-producten aan het zoutverbruik toe. Hoeveel een snack of 'complete' maaltijd



Samengevat

- Jaarlijks duizenden doden door te veel natriumzout
- Gemiddeld zo'n 9 gram zout per dag
- Bijna 10x meer dan nodig, ruim boven zoutnorm
- Ca. 80% van het zout is verborgen
- Zoutnorm van 6 gram onmogelijk na te leven
- Geen goede keuze-informatie
- Gemiddeld 65% verschil tussen hoogste en laagste
- Zoutreductie gaat niet vanzelf en komt uiterst moeizaam op gang: tijd is rijp voor wetgeving



Consumentenbond

Dan weet je het.