



Purac deed onder de deelnemers een smaaktest met verschillende zoutgehaltes.

Natrium vooral gevaarlijk bij overgewicht Zoutreductie vereist fine-tuning

Tekst en foto's: **Norbert van der Werff**

"Hoe lang moeten we nog wachten?" Henry Uitslag legde tijdens het symposium over zoutreductie Proeven van succes, eind september in Bussum, de vinger op de gevoelige plek. Hij meent dat het bij lange na niet snel genoeg gaat met zoutverlaging.

Volgens hem klopt het niet dat de industrie substantiële stappen heeft gezet op het gebied van zoutreductie. "We snappen best dat het langzaam gaat, maar zó langzaam hoeft ook niet." De Consumentenbond zette in het voorjaar van 2007 het thema zoutverlaging op de kaart met het symposium 'Opzouten', enkele maanden nadat de Gezondheidsraad het advies voor de maximale inname van zout had verlaagd tot zes gram per dag. Uitslag herinnerde eraan dat de FNLI toen enkele dagen eerder de Taskforce Zout had aangekondigd. Anderhalf jaar later kwam de Taskforce met een doelstelling van 12 procent minder zout, terwijl in de Voedingsnota van

het ministerie van VWS van juli dat jaar had gestaan dat 20 tot 30 procent zoutreductie haalbaar was. Dat zelf gestelde doel werd uiteindelijk ook nog niet gehaald. Uit diverse eigen onderzoeken van de Consumentenbond is gebleken dat de verschillen van vergelijkbare producten zeer groot zijn. "Er is nog steeds veel laaghangend fruit te plukken, maar dan moeten de achterblijvers wel in actie komen."

Volgens de Consumentenbond heeft alleen de broodsector met collectieve afspraken serieus werk gemaakt van zoutreductie. Uitslag en andere sprekers tijdens het symposium benadrukten dat de voedingsmiddelenindustrie in

actie moet komen omdat door de consument toegevoegd zout maar zo'n 15 procent uitmaakt van de zoutinname, terwijl de industrie verantwoordelijk is voor de overige 85 procent. Uitslag: "Onze visie is: de consument kan er heel weinig zelf aan doen. Maak daarom de gezonde keuze de gemakkelijke keuze." De Consumentenbond wil concrete en ambitieuze doelstellingen per productcategorie en onafhankelijke monitoring door bijvoorbeeld de NVWA. Bovendien moeten er normen voor vet- en zoutgehaltes in de Warenwet komen.

Productherformulering

Unilever heeft de handschoen om zout te reduceren wel opgepakt en een ambitieuze doelstelling geformuleerd. De producten van Unilever moeten tussen 2015 en 2020 een maximale zoutinname van vijf gram per dag mogelijk maken. Dat is de door de Wereldge-

zondheidsorganisatie WHO aanbevelen hoeveelheid, een gram minder dan de Gezondheidsraad in Nederland als maximum adviseert. "Sinds eind 2011 voldoet 80 procent van het portfolio aan de zoutdoelstelling van zes gram per dag en 61 procent voldoet aan de doelstelling van vijf gram per dag", vertelde Liesbeth Zandstra van Unilever R&D. Voorbeelden van producten met fors minder zout zijn het Becel-brood met veertig procent minder zout en Cup a Soup met 35 procent minder zout. Ze legde uit dat bij Unilever 280 chefs over de hele wereld in nauw overleg met voedingskundigen werken aan productherformulering. De nadruk bij Unilever ligt wat zoutreductie betreft niet op innovatie, maar op renovatie.

Unilever hanteert bij zoutvermindering verschillende technieken: stapsgewijze zoutreductie, zoutvervangers als kalium in combinatie met stoffen die de bittere smaak maskeren, en smaakversterkers als aroma's en kruiden en specerijen. Daarbij wordt gewerkt aan een optimaal sensorisch profiel en consumentenwaardering op de lange termijn.

Ook microbioloog Marcel Zwietering van Wageningen UR maakte duidelijk dat zout niet zomaar weggehaald kan worden. Hij wees erop dat zout een functie kan vervullen bij fermentatie van bijvoorbeeld zuurkool. Uit Wageningen onderzoek is gebleken dat bij het verlagen van het zoutgehalte de textuur papperig werd. Door een zoutvervanger toe te voegen verbeterde de structuur en werd die zelfs beter gevonden dan het oorspronkelijke product. "In sommige gevallen biedt zoutverlaging dus kansen en kan het leiden tot een hogere kwaliteit van het product." Maar er zijn ook voedselveiligheidsaspecten. Hij vertelde dat bij een E. coli uitbraak in Japan af-

gelopen augustus meer dan honderd mensen ziek waren geworden en zeven mensen waren overleden na het eten van zuurkool. Volgens de Nieuwsbrief Voedselveiligheid kwam dat mogelijk doordat uit gezondheidsoverwegingen minder zout aan de kool was toegevoegd. Zwietering concludeert dat vervanging van keukenzout door kaliumchloride en andere factoren mogelijk is, maar niet één-op-één kan. "Daar is fine-tuning voor nodig."

Dat is ook waar International Flavors & Fragrances (IFF) zich mee bezig houdt, legde Laurens Reiber uit. IFF doet fundamenteel onderzoek naar moleculen die verantwoordelijk zijn voor het versterken of onderdrukken van smaak. Door zo'n smaakmolecuul toe te voegen, bijvoorbeeld in een concentratie van 1,5 ppm kan de smaak van zout en umami versterkt worden. "Interessant is dat een hogere concentratie niet altijd positief uitwerkt." IFF doet ook onderzoek naar peptiden voor producten met een verlaagd zoutgehalte.

Wennen

De zoutreductie in brood is een succes omdat bakkerijen over de hele linie meedoen en de zoutverlaging stapsgewijs is. "Dan blijven mensen de producten waarderen", stelde emeritus hoogleraar van Universiteit Utrecht en Wageningen University Jan Kroeze. De smaak past zich namelijk aan. Mensen die aan zouttekort leiden, bijvoorbeeld door langdurige fysieke inspanning, gaan zoute dingen lekkerder vinden. "Dat geldt voor de korte termijn en wordt voor een deel weer afgebouwd. Het is echter makkelijker de balans te verschuiven naar méér zout, dan naar minder zout."

Zandstra van Unilever stelde dat naast innovatieve oplossingen voor behoud van smaak,

kwaliteit en houdbaarheid van de producten, ook het gedrag van de consument belangrijk is. De interesse en motivatie van de consument moet worden bevorderd. Uit onderzoek blijkt dat als er op een etiket staat dat een product minder zout bevat het minder lekker wordt gevonden en consumenten alsnog zout toevoegen. Bedrijven moeten daarom goed nadenken over de communicatie. Unilever heeft daarom in Canada en Argentinië gekozen voor een bijzondere aanpak. In de commercials voor Knorr Sidekicks, maaltijden met 25 procent minder zout, wordt op de emotie ingespeeld. Een mannetje in de vorm van een zoutvaatje verlaat het huis waar een vrolijk gezin zit te eten omdat hij daar niet meer gewaardeerd wordt. Hij loopt >>>

Boek Proeven van succes gepresenteerd

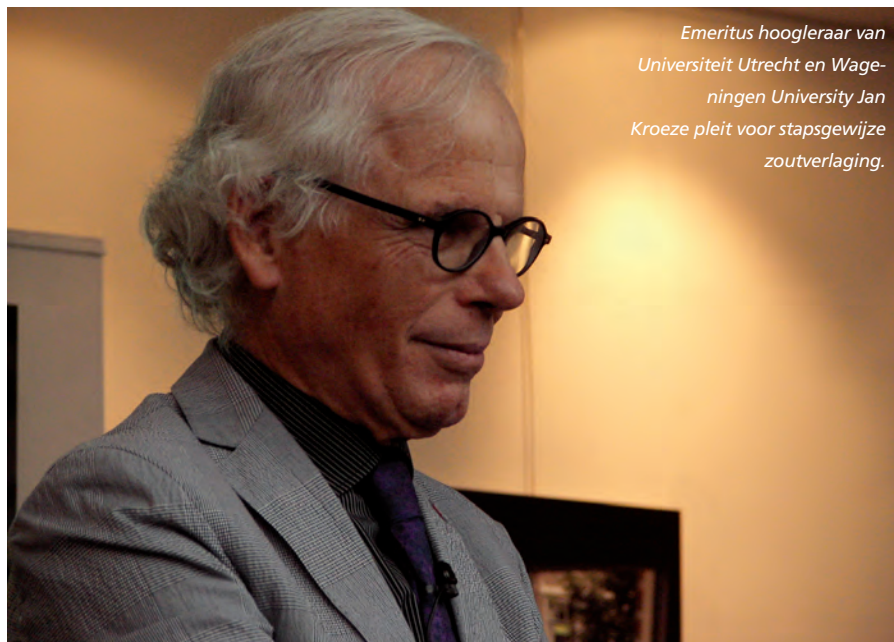
Emeritus hoogleraar Ep Kösters nam tijdens het symposium Proeven van succes de herziene versie van het boek Proeven van succes in ontvangst. Het boek werd uitgereikt door auteur Joep Brinkman en voorzitter van de MOA-vakgroep Sensorisch onderzoek Erik de Been.

Het is de vierde druk van het boek, een geheel gewijzigde versie, met nieuwe inzichten en visies ten aanzien van het sensorisch onderzoek. Auteur is Joep Brinkman, maar er zijn ook bijdragen gedaan door leden van de MOA-vakgroep Sensorisch onderzoek en diverse bedrijven, onderzoeksinstituten en hogescholen. Proeven van succes is bedoeld als naslagwerk voor de ervaren sensorische onderzoeker, maar ook als leerboek voor wie in de studie met voedingsmiddelentechnologie of foodmarketing te maken krijgt.

Kösters wordt gezien als de persoon die sensorisch onderzoek naar de praktijk heeft gebracht. Hij noemde in zijn dankwoord toegepast onderzoek belangrijker dan fundamenteel onderzoek. Hij zei er buitengewoon tevreden over te zijn dat de mens nu als meetinstrument wordt gezien. Kritiek op leerboeken had hij echter ook. Die zouden ertoe kunnen leiden dat mensen denken dat ze iets verkeerd hebben gedaan omdat hun resultaten niet overeenkomen met wat er in het handboek staat. Ze moeten dan juist uitzoeken waarom dat niet klopt. "Als iets niet klopt, is dat misschien wel interessanter. Dat biedt perspectieven."

Kösters had ook al een tip voor een volgende versie van het boek. Hij wil aandacht voor het feit dat de methoden voor sensorisch onderzoek soms te veel gestoeld zijn op de exacte wetenschap waar je experimenten kunt herhalen. Bij mensen ligt dat anders. Daar treedt gewenning en verveling op. Die proeven de tweede keer al wat anders dan de eerste keer en dat is iets om rekening mee te houden. Hij illustreerde dat aan de hand van een anekdote. "Toen ik mueslirepen wilde onderzoeken, waren ze al weer van de markt. Iedereen had ze prachtig gevonden, maar niemand had er meer dan vijf van gegeten."

Het boek, met ISBN-nummer 978 90 81923 30 9, kost inclusief BTW en verzendkosten 99 euro en is te bestellen via de webwinkel van MOA.



*Emeritus hoogleraar van
Universiteit Utrecht en Wageningen University Jan
Kroeze pleit voor stapsgewijze
zoutverlaging.*



Liesbeth Zandstra kreeg de lachers op haar hand met de commercial over het zielige zoutvaatje Salty.

eenzaam in de regen op straat en huilt tranen met tuiten uit de gaatjes van zijn ogen. Een hit op Youtube en stijgende verkoopcijfers, legde Zandstra uit. "Het werkt, al weten we niet precies hoe het werkt." De campagne wordt ook in andere landen uitgerold.

Overgewicht

Een te hoge zoutinname verhoogt de bloeddruk en draagt bij aan hartinfarcten en hersenbloedingen. Gerjan Navis van Universitair Medisch Centrum Groningen betoogde dat een te hoge zoutinname met name schadelijk is bij mensen met overgewicht. Ze noemde zout en overgewicht een dodelijke tweeling. Navis wees erop dat mensen die zwaarder zijn, zout minder gemakkelijk kwijtraken. Dat geldt ook al voor jonge mensen, zo blijkt uit

Kritiek op zoutvervangers

Henry Uitslag van de Consumentenbond uitte kritiek op het gebruik van zoutvervangers. Die moeten volgens hem pas worden ingezet nadat er veel zout uit producten is gehaald en de consument daaraan is gewend, en niet al bij het eerste beetje zoutverlaging.



onderzoek bij studenten van 25 jaar, die pas over meer dan 20 jaar ouderdomskwalen zouden kunnen krijgen. Ze werden op een dieet gezet dat varieerde van 3 tot 12 gram zout. De slanke groep, met een BMI van 22, plaste het zout uit, de groep met een BMI van 25 - eigenlijk niet zo erg hoog dus - bleek het zout veel meer vast te houden. Navis ging ook in op de werking van medicijnen die ingrijpen op het renine-angiotensine-aldosteron-systeem bij hypertensie en nierziekte (RAAS-blokkers). De medicijnen bleken veel minder werkzaam bij patiënten met een hoge zoutinname. Wanneer de zoutinname teruggebracht werd tot de aanbevolen maximale dagelijkse hoeveelheid van zes gram per dag, bleek dat een stuk te verbeteren. Bij nierpatiënten bleek de zoutinname eveneens van grote invloed op de kans dat zij na

vier jaar nog in leven waren en niet afhankelijk waren van een kunstnier. Bij onderzoek waarbij de patiënten waren ingedeeld in groepen die 5-7, 10-12 of 15 of meer gram zout per dag aten, bleek de overlevingskans sterk toe te nemen als ze in de laagste zoutinnamegroep zaten. Navis concludeert dat medicijnen zoutvervanging niet kunnen vervangen. Ze pleitte verder voor het meten van de zoutafscheiding in de urine om daarop te kunnen sturen. Een kleine beperking van de zoutinname, met enkele grammen per dag, kan al een groot effect kan hebben op de gezondheid. Proeven van succes werd georganiseerd door de Vakgroep Sensorisch Onderzoek van MOA, een vereniging van bedrijven en instellingen die zich bezighouden met Market Research en Marketing Intelligence. ■