



Geen extra chips na zoutarm eten

Minder zout in etenswaren zorgt ervoor dat mensen daadwerkelijk minder zout eten; ze zoeken geen zoutcompensatie op andere momenten van de dag.

Dat blijkt uit onderzoek van Wageningen UR Food & Biobased Research, TNO en RIVM in opdracht van de ministeries van Economische Zaken en van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De onderzoeksresultaten verschenen in maart in de *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

De onderzoekers lieten twee groepen mensen vijf weken in een normale setting lunchen in het Restaurant van de Toekomst van Wageningen UR. 'Ze mochten zelf kiezen wat ze aten en met wie ze aan tafel gingen of dat ze liever de krant lazen', vertelt onderzoeksleider Anke Janssen van Food & Biobased Research. Bij de interventiegroep werden na twee weken in één keer bijna alle producten in het lunchbuffet vervangen door alternatieven met 29 tot 61 procent minder keukenzout, die door voedingsmiddelenbedrijven speciaal waren geproduceerd. De controlegroep kreeg steeds reguliere producten.

De kassagegevens lieten zien dat de zoutverlaagde lunchers evenveel bleven eten. Na afloop gaven ze aan dat bijna alle lunch-

producten goed smaakten. Door de zoutverlaagde lunch consumeerde de interventiegroep gemiddeld 2,5 gram zout minder dan de controlegroep – een kwart van wat een gemiddelde Nederlandse man dagelijks binnenkrijgt (10 gram), een derde bij vrouwen (7,5 gram). Ook werd de zoutuitscheiding gemeten in de urine die de deelnemers 24 uur hadden verzameld, als maat voor de dagelijkse zoutconsumptie. De urinemonsters lieten zien dat de dagelijkse zoutinname evenredig daalde. Janssen: 'Dat betekent dat deelnemers na de zoutverlaagde lunch niet op andere eetmomenten gingen compenseren door zoutere tussendoortjes zoals chips of zoute drop te eten.'

Minder zout in voedingsmiddelen kan dus een groot effect hebben op wat mensen dagelijks aan zout binnenkrijgen. 'Er zijn bedrijven die al stappen hebben gezet, maar er is nog veel meer mogelijk', aldus Janssen. De gemiddelde Nederlander eet nu te veel zout wat kan leiden tot hoge bloeddruk en een groter risico op hart- en vaatziekten.

Info: anke.janssen@wur.nl