

MINDER ZOUT, MINDER HARTAANVALLEN

- Model geeft gedetailleerde overlevingskans bij ander voedingspatroon.
- Zeven van de duizend sterfgevallen kunnen worden voorkomen.

Wanneer alle Nederlanders minderen met zout voorkomt dit in de komende twintig jaar 48 van elke 1000 hartaanvallen. Dit voorspellen onderzoekers van WU en het RIVM op basis van een complex model. De berekening moet beleidsmakers helpen per uitgegeven euro zoveel mogelijk mensen gezond te houden. De studie verscheen afgelopen december in het tijdschrift *American Journal of Clinical Nutrition*.

Voedingsonderzoekers zijn geïnteresseerd in zout omdat Nederlanders veel te veel van het goede binnenkrijgen; veelal via bewerkt gemaksvoedsel, zoals diepvriespiza's. Gemiddeld eten consumenten dagelijks 9 gram zout terwijl 6 gram de aanbeveling is. Deze overconsumptie is ongezond omdat zout de bloeddruk verhoogt, wat vervolgens leidt tot een hogere



kans op hart- en vaatziekten.

Als iedereen de aanbevolen dagelijkse zes gram eet, voorzien de berekeningen niet alleen zo'n 30.000 minder hartaanvallen. Marieke Hendriksen, WUR-promovendus in dienst van het RIVM, berekende dat er daarnaast 58 per 1000 beroertes worden voorko-

men. Minder zout zorgde ervoor dat meer mensen de doorgerekende twintig jaar overleefden. Per 1000 sterfgevallen ging het hierbij om 7 mensen. Daarbij werd er rekening mee gehouden dat degenen die een hartaanval bespaard blijft, mogelijk overlijden aan andere aandoeningen.

RISICOFACTOREN

Om deze zogenaamde gezondheidswinst te berekenen leunde de studie op een RIVM-model; dit *Chronisch Ziekten Model* bekijkt hoe veelvuldig Nederlanders zullen lijden aan een twintigtal ziektes, zoals kanker en hart- en vaatziekten. Dit gebeurt aan de hand van informatie over risicofactoren, zoals het aandeel Nederlanders met een verhoogde bloeddruk. Voor deze studie voerden onderzoekers eerst de meest recente informatie in. Daarna lieten ze hun populatie virtueel minder zout eten, en berekenden het effect van de daardoor verlaagde bloeddruk.

Natuurlijk is al bekend dat te veel zout slecht is maar toch zijn deze berekeningen belangrijk, zegt Joop van Raaij, universitair hoofddocent bij Humane voeding en voedingsdeskundige bij het RIVM: 'Beleidsmakers vragen zich af welke maatregel we als overheid kunnen nemen om de sterfgevallen door hart- en vaatziekten te verminderen. Zij leggen verschillende interventies naast elkaar en kijken welke de meeste gezondheidswinst geeft. Daarvoor zijn dit soort getallen belangrijk.' **RR**