

Zoutreductie

Tekst en foto's: Norbert van der Werff

►►► **Het rapport 'Minder zout graag!' heeft de discussie over zoutreductie opnieuw aangezwengeld. De overheid moet zoutreductie verplichten, aldus de auteurs. De gezondheidswinst ligt voor het grijpen.**



Politiek pakt natriumprobleem op

"Eindelijk, enkele jaren na publicatie Consumentenbond", verzuchtte Henry Uitslag van de Consumentenbond begin februari op twitter, nadat Khadija Arib Kamervragen had gesteld over de gezondheidswinst die te behalen is door zoutreductie. De Consumentenbond bracht vier jaar geleden de discussie over vermindering van de inname van natriumchloride op gang. De bond pleitte toen op een aan zoutreductie gewijd symposium voor een convenant tussen overheid en voedingsmiddelenindustrie om zout in voeding terug te dringen. Eind 2010 zou de zoutinname met 40 procent teruggedrongen moeten zijn. Zo'n reductie was haalbaar omdat de verschillen tussen producten uit dezelfde categorieën groot zijn: gemiddeld 52 procent, berekende de bond destijds. Branchevereniging van voedingsmiddelenfabrikanten FNLI wilde echter eerst zelf met de industrie om tafel zitten om het onderwerp te bespreken. Er kwam geen convenant, maar wel een taskforce om binnen de voedingsmiddelenindustrie een target te formuleren. In november 2008 lanceerde de FNLI de plannen om in anderhalf jaar het zout in bewerkte voedingsmiddelen met 12 procent te verminderen - op basis van het zoutgehalte van 2006. Die doelstelling werd echter niet gehaald. De zoutreductie bleef steken op een schamele tien procent, waarbij direct moet worden aangetekend dat veel bedrijven en onderzoeksinstituten zich wel degelijk volop hebben ingespannen, maar dat de verschillen tussen de voorlopers, zoals bijvoorbeeld Unilever, en de volgers nog steeds groot zijn. Het Voedingscentrum meende dat de voedingsmiddelenindustrie met de reductie toch goed op weg was. De Consumentenbond vond echter dat er in al die jaren weinig bereikt was en noemde het niet halen van de doelstelling "slappe hap". De bond pleitte niet alleen voor bindende afspraken over collectieve zoutreductie binnen de sectoren, zoals de bakkerijsector heeft gedaan, maar deed ook een oproep aan de overheid om de voedingsmiddelenindustrie te verplichten tot minder keukenzout. De overheid ging daar echter niet op in. Dat de politiek middels Kamervragen aan de minis-



Zoutvermindering kan het makkelijkst en snelst worden gerealiseerd en levert de grootste gezondheidswinst op, stelt het onderzoek.

ter van VWS de zaak nu toch oppakt, verklaart dan ook de verzuchting van Uitslag.

Richtlijnen Gezonde Voeding

De Consumentenbond vroeg al in april 2007 aandacht voor vermindering van natrium in voedingsmiddelen. Dat hing samen met de nieuwe richtlijnen Gezonde Voeding, die de Gezondheidsraad in december 2006 had uitgebracht. In die adviezen was de maximale inname van zout verlaagd naar zes gram keukenzout per dag. Dat was veel minder dan in de laatste richtlijnen van 1986, toen nog aanbevolen werd niet meer dan negen gram zout te gebruiken. De forse verlaging kwam niet helemaal uit de lucht vallen. In 2000 had de Gezondheidsraad al vastgesteld dat mensen met een hoge bloeddruk gebaat zouden zijn bij een lagere natriuminname. Omdat het verband tussen natriuminname en sterfte door hartziekten nauwelijks was onderzocht en de beschikbare onderzoeksresultaten geen eenduidig beeld gaven, werden echter geen maatregelen voorgesteld. Verlaging van de inname van natrium zou namelijk grote inspanningen vergen, terwijl het effect op de bloeddruk beperkt is, zo stelde men destijds.

4000 Minder doden

De wetenschap is inmiddels tot nieuwe inzichten gekomen, zo blijkt uit 'Minder zout graag!', het literatuuronderzoek van studenten psychologie en natuurwetenschappen van de Open Universiteit dat voor PvdA-Kamerlid Arib aanleiding was tot het stellen van Kamervragen aan de minister van VWS. Iedere verlaging van de gemiddelde bloeddruk in de populatie verlaagt het risico op sterfte door hart- en vaatziekten en beroertes. Bovendien leidt eenderde van alle mensen die sterven aan hart- en vaatziekten niet aan hypertensie. In het rapport staat dat verlaging van de zoutinname in Nederland met vijf gram per dag, kan leiden tot 110.000 minder gevallen van hart- en vaatziekten, 40.000 minder beroertes en 4000 minder doden per jaar. De auteurs, Peter Groot, Cora van Wijnen en Nathalie Smits, trekken de vergelijking met

verbetering van de verkeersveiligheid. "Om ons verkeer veiliger te maken zijn jarenlang – terecht – enorme bedragen geïnvesteerd. Dat heeft geleid tot een afname van 'slechts' 1200 verkeersdoden per jaar tussen 1980 en 2005." Ze menen dan ook dat bij zoutreductie de gezondheidswinst voor het grijpen ligt. "Door gezonder te leven kunnen we veel ziekte voorkomen. Dat is niet alleen een kwestie van minder zout, maar ook van meer bewegen en gezonder eten en drinken én vooral ook minder eten en drinken. Minder zout is van al deze zaken de verandering die het makkelijkst en het snelst kan worden gerealiseerd en die de grootste gezondheidswinst oplevert." Er zijn bovendien economische voordelen, want alleen al in 2003 werd een half miljard euro uitgegeven aan bloeddrukverlagende medicijnen. Ze stellen dat vooral in bewerkte producten te veel zout zit. Dergelijke producten zijn bovendien overal verkrijgbaar: op grote stations, in winkelstraten en in winkelcentra, in uitgaansgelegenheden en bij grote evenementen. "We kunnen op vrijwel ieder moment en bijna overal onze directe behoeftes bevredigen. Waarbij de keuze eerder valt op alom vertegenwoordigd goedkoop gemaksvodsel zoals candybars, pizza's, patat, kroketten en de meeste frisdranken."

Rol overheid

Retailers en fastfoodketens kunnen een rol spelen bij vermindering van de zoutinname door eisen te stellen aan hun leveranciers. Voor de oplossing van het probleem zien de onderzoekers echter vooral een taak wegge-

legd voor de overheid. Die moet een 'actiever zoutbeleid' voeren, waarmee bedoeld wordt dat de industrie verplicht moet worden tot zoutreductie. Het Nederlandse beleid noemen ze nu te vrijblijvend. Voorbeeld daarvan is een advies van de VWA aan de voormalige minister van LNV over de zoutinname door kinderen van twee tot negen jaar. "Hierin is sprake van 'aandacht besteden aan voorlichting', 'nagaan van mogelijkheden voor betere etikettering' en 'de levensmiddelenindustrie verzoeken', maar niet van enige intentie tot een actiever beleid door middel van regelgeving." Ze verwijzen naar het succes van de Britse voedselautoriteit Food Standards Agency, die in overleg met de industrie stapsgewijs strengere zoutnormen vastlegde. Dat leidde in zeven jaar tijd tot een lagere zoutinname van 12,9 gram tot 9,8 gram per dag gemiddeld. Het voorbeeld geeft echter meteen de beperkingen van een actief zoutbeleid aan, want na zeven jaar was de inname nog steeds ver verwijderd van het streven naar zes gram per dag...

De onderzoekers stellen dat het bedrijfsleven uit is op winstmaximalisatie en menen dat een convenant slechts leidt tot vertraging omdat de partijen verschillende belangen hebben. De overheid, nationaal en internationaal, moet daarom haar verantwoordelijkheid nemen en de voedingsmiddelenindustrie met regelgeving verplichten tot zoutreductie. Ook pleiten ze voor een verplichting voor restaurants om de hoeveelheid zout in hun producten te vermelden. Daardoor worden restaurants namelijk aangespoord het zoutgehalte van hun eten te verlagen. <<<

Verschil binnen categorie

De onderzoekers weerleggen in het rapport argumenten tegen zoutreductie. Dat minder zout de structuur, kwaliteit en smaak zou aantasten, gaat niet op, omdat de verschillen in zoutgehalte binnen productcategorieën zeer groot zijn. Als de ene fabrikant minder zout kan gebruiken, moet de andere dat dus ook kunnen. Ze stellen dat bovendien uit onderzoek van onder meer het Topinstituut voor Food and Nutrition (TIFN) blijkt dat gedeeltelijke vervanging van natriumchloride door alternatieven als kaliumchloride in veel gevallen mogelijk is. Dat producten minder zout smaken, noemen ze geen bezwaar omdat consumenten als ze eenmaal gewend zijn aan producten met minder zout, dergelijke producten lekkerder vinden. Het argument dat consumenten aan tafel aan zout toevoegen wat de producent eruit haalt, is niet juist omdat consumenten slechts maximaal twintig procent toevoegen van wat eerder is weggelaten.