nieuws

Belgische consument eet te veel zout

nieuws

De Belg neemt ongeveer 9 gram zout per dag op, of drie keer meer dan nodig. Vooral de voedingsindustrie is verantwoordelijk voor het zout in onze voeding: driekwart krijgt de consument binnen via eetwaren zoals brood, kaas en verwerkte voedingsmiddelen. Consumentenorganisatie Test-Aankoop vraagt een Europese aanpak van het probleem.

27 JANUARI 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:24

Lees meer over:
voedingsindustrie
gezondheid
consument

De Belg neemt ongeveer 9 gram zout per dag op, of drie keer meer dan nodig. Vooral de voedingsindustrie is verantwoordelijk voor het zout in onze voeding: driekwart krijgt de consument binnen via eetwaren zoals brood, kaas en verwerkte voedingsmiddelen. Consumentenorganisatie Test-Aankoop vraagt een Europese aanpak van het probleem.
We eten drie keer meer zout dan goed voor ons is, al is dat niet helemaal onze eigen schuld: eigen toevoegingen van zout vertegenwoordigen maar 15 procent van de totale consumptie, en 10 procent is van nature in de voeding aanwezig. Voor de overige 75 procent is de voedingsindustrie grotendeels verantwoordelijk. De grootste zoutbronnen zijn brood en ontbijtgranen (30 procent), fijne vleeswaren (13 procent), kazen (11 procent), kant-en-klare soepen (10 procent), bereide gerechten en conserven (8 procent).
De inspanningen om de zoutaanvoer te verlagen, verschillen niet alleen sterk naargelang de sector, maar volgens consumentenorganisatie Test-Aankoop ook naargelang het merk binnen dezelfde productcategorie. Volgens metingen die Test-Aankoop zelf uitvoerde, varieert het zoutgehalte in cornflakes bijvoorbeeld van 1 gram zout per 100 gram in Crownfield cornflakes van Lidl tot 2,4 gram per 100 g in Delhaize

Bio cornflakes. Tomatensoep met balletjes bevat 0,8 gram zout per 100 ml bij Aldi, tegenover bijna 2 gram per 100 ml bij Knorr en Carrefour.
Verder blijkt dat 25 procent van de voorverpakte voedingswaren het zoutgehalte niet vermeldt. Wanneer dat wel het geval was, stelde Test-Aankoop bij een op de vier producten een hoger of lager zoutgehalte vast dan vermeld. In België zijn voedselfabrikanten namelijk niet verplicht om het zoutgehalte op het etiket te vermelden. Mede daarom eist Test-Aankoop een Europees zoutbeleid dat de etikettering reguleert en strengere controles oplegt voor alle producten, zoals nu al het geval is bij brood.

Bron: Belga

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy