nieuws

"Salades bevatten vaak te veel zout"

nieuws

In Groot-Brittannië is beroering ontstaan nadat is gebleken dat sommige salades en pastasalades zouter zijn dan een Big Mac met een kleine friet. De Britse organisatie Consensus Action on Salt and Health onderzocht 156 salades en pastagerechten die doorgaans tijdens de lunch worden gegeten. 19 procent daarvan bevat meer dan eenderde van het aanbevolen maximum van 6 gram zout per dag.

1 AUGUSTUS 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:00

In Groot-Brittannië is beroering ontstaan nadat is gebleken dat sommige salades en pastasalades zouter zijn dan een Big Mac met een kleine friet. De Britse organisatie Consensus Action on Salt and Health (Cash) onderzocht 156 salades en pastagerechten die doorgaans tijdens de lunch worden gegeten. 19 procent daarvan bevat meer dan eenderde van het aanbevolen maximum van 6 gram zout per dag.
Zo bevat de crispy chicken Ceasar salad met lowfat dressing van McDonald's volgens Cash 3,5 gram zout, meer dan een Big Mac met een kleine friet (2,5 gram zout). McDonald's stelt in een reactie in de Britse Telegraph dat het zout bij de Ceasar salad vooral in de low-fat dressing zit. Die wordt er apart bij gegeven, zodat consumenten zelf een keuze kunnen maken. De fastfoodketen zegt verder op verschillende manieren info over de voedingswaarde te geven, onder meer op de verpakking.
Een Thaise pastasalade van de Britse winkelketen EAT spande de kroon met 4,4 gram zout, een pastasalade van Tesco met tonijn en maïs kwam uit op 3,7 gram. De voorzitter van Cash, professor Graham MacGregor zegt in The Independent dat op sommige salades eigenlijk een waarschuwing zou moeten staan en dat ze niet beschouwd moeten worden als een gezonde lunchoptie.
De Consumentenbond onderzocht in april het zoutgehalte in bewerkte voedingsmiddelen. Daarbij bleek ook dat een groot aantal producten waarvan consumenten het niet verwachten veel zout bevatten.(GL)

Bron: Elsevier Voedingsmiddelenindustrie

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

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada