nieuws

Vlamingen eten ongezond veel zout

nieuws

De gemiddelde Vlaming eet per dag 9 gram zout, terwijl 2 gram al genoeg is om te voldoen aan de dagelijkse behoefte. Die hoeveelheid is zelfs 50 procent meer dan de maximumhoeveelheid aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie. Dat blijkt uit een grootschalig onderzoek van Ziekenhuisnetwerk Antwerpen (ZNA) naar aanleiding van Wereldhypertensiedag.

18 MEI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
consument
gezondheid

De gemiddelde Vlaming eet per dag 9 gram zout, terwijl 2 gram al genoeg is om te voldoen aan de dagelijkse behoefte. Die hoeveelheid is zelfs 50 procent meer dan de maximumhoeveelheid aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie. Dat blijkt uit een grootschalig onderzoek van Ziekenhuisnetwerk Antwerpen (ZNA) naar aanleiding van Wereldhypertensiedag.

Het ZNA onderzocht 10.000 urinestalen in de afgelopen 9 jaar. De organisatie merkt dat ondanks alle waarschuwingen de Vlaming zich weinig aantrekt van overmatig en ongezond zoutgebruik. Het ZNA is erkend als hypertensiecentrum door de Europese Vereniging van Hypertensiespecialisten. Met zijn onderzoek wil het de Vlaming wijzen op de gezondheidsrisico's van overmatig zoutgebruik. Naast een verhoogde bloeddruk kan dat ook hart- en vaatziekten, beroertes en botontkalking veroorzaken.

Volgens nierspecialist Ronald Daelemans weten mensen niet wat de exacte impact van zout op hun gezondheid is. "Dat is erg jammer, want een vermindering met een kwart zou het risico op overlijdens door hart- en vaatziekten met 25 procent doen dalen", zegt de arts in een persbericht. "De Vlamingen staan er niet bij stil dat 80 procent van het zout dat ze consumeren verborgen zit in voeding als bewaar- en smaakmiddelen".

Overmatig zoutgebruik is dus vooral het gevolg van industrieel bereide maaltijden. Het ZNA gaat in haar ziekenhuizen folders verspreiden om de patiënten te wijzen op de risico's en om voedingstips te geven. Uit onderzoek blijkt dat één op vier Belgen lijdt aan verhoogde bloeddruk.
Eerder deze maand lanceerde federaal minister van Volksgezondheid Laurette Onkelinx een campagne die de zoutconsumptie bij de Belgische bevolking moet verminderen. De Belgische distributeurs en producenten van voedingsmiddelen hebben zich er intussen toe verbonden te streven naar een vermindering van de zoutinname met minstens 10 procent tegen 2012.

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