nieuws

Zoutmisbruik velt meer dan anderhalf miljoen mensen

nieuws

Wereldwijd sterven 1,65 miljoen mensen aan de gevolgen van een te hoge zoutconsumptie. In Georgië vallen de meeste slachtoffers, in Kenia de minste. Dat becijferden wetenschappers van de Harvard School of Public Health. Voor hun studie analyseerden ze data over de zoutconsumptie in 66 landen. Blijkt dat die bijna overal hoger ligt dan de door de Wereldgezondheidsorganisatie aanbevolen limiet van vijf gram per dag. De onderzoekers gaan al uit van negatieve gezondheidseffecten bij een zoutverbruik van meer dan twee gram per dag terwijl de gemiddelde zoutconsumptie 3,95 gram per persoon bedraagt.

19 AUGUSTUS 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:27

Lees meer over:
gezondheid



Wereldwijd sterven 1,65 miljoen mensen aan de gevolgen van een te hoge zoutconsumptie. In Georgië vallen de meeste slachtoffers, in Kenia de minste. Dat becijferden wetenschappers van de Harvard School of Public Health. Voor hun studie analyseerden ze data over de zoutconsumptie in 66 landen. Blijkt dat die bijna overal hoger ligt dan de door de Wereldgezondheidsorganisatie aanbevolen limiet van vijf gram per dag. De onderzoekers gaan al uit van negatieve gezondheidseffecten bij een zoutverbruik van meer dan twee gram per dag terwijl de gemiddelde zoutconsumptie 3,95 gram per persoon bedraagt.

Grootverbruikers van zout riskeren net zoals oudere mensen een verhoogde bloeddruk. Nog ernstiger is dat één op de tien overlijdens het gevolg is van een hart- en vaatziekte die op zijn beurt te wijten is aan een te hoge zoutconsumptie. West-Europese landen, ook ons land, scoren beter. Overmatige zoutconsumptie maakt hier tussen de vijf en zes procent slachtoffers.

Hart- en vaatziekten eist ruim 40 procent van zijn slachtoffers onder mensen die jonger zijn dan 70. Bijna 85 procent van de doden vallen in landen waar het gemiddeld inkomen laag of bescheiden is. De Harvard-onderzoekers merken in The New England Journal of Medicine op dat 99,2 procent van de wereldbevolking leeft in een land waar te zout wordt gegeten. Op de website van het wetenschappelijk tijdschrift staat een kort maar leuk filmpje dat de voornaamste resultaten van de studie samenvat.

Volgens Guy De Backer, professor emeritus cardiologie aan de UGent en mede-auteur van de Belgische richtlijnen voor het zoutgebruik, toont de studie nog maar eens aan dat we het zoutgebruik drastisch moeten inperken. “In België ligt de dagelijkse zoutconsumptie tussen de 9 en 10 gram per dag”, zegt De Backer in De Standaard. Het zout zit vooral in de bereide voeding die we kopen: brood, vleeswaren, kant-en-klaarmaaltijden. De overige 15 procent voegen we zelf aan onze voeding toe.

In ons land gaat het wel de goede kant op met de zoutconsumptie. Uit cijfers die de FOD Volksgezondheid vorig jaar publiceerde, bleek dat tussen 2004 en 2012 het zoutgehalte in brood met ruim een vijfde is verminderd, in vleesbereidingen met 16 tot 36

procent. De slinger moet ook niet te hard doorslaan naar de andere kant want personen die zoutarm eten, lopen eveneens een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Dat staat in een tweede studie die in The New England Journal of Medicine is verschenen. Volgens professor De Backer slaat dat maar op een zeer kleine groep Belgen en eten de meesten nog altijd te veel zout.
Meer info: The New England Journal of Medicine

Bron: De Standaard / eigen verslaggeving

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