

'Minder zout, hoger risico op hart- en vaatziekten' column in GezondheidPlus

Regelmatig hoor ik mensen in m'n praktijk zeggen dat zout eten slecht voor je is. Maar zout heb je wel degelijk nodig.

Natrium-kaliumbalans verstoord door overmatig zoutgebruik

De mineralen natrium en kalium zorgen voor de vochtbalans binnen en buiten onze lichaamscellen. Waar natrium de balans buiten de cellen regelt, doet kalium dit binnen de cellen. Een soort pompwerking (de natrium-kaliumpomp) is het resultaat van de samenwerking tussen natrium en kalium.

Zout (natriumchloride) komt niet in grote hoeveelheden voor in onze voeding. Wel wordt het vaak toegevoegd bij de bewerking van vele voedingsmiddelen, zoals bij kant- en klaar producten. In vergelijking met een halve eeuw geleden, worden er veel meer kant- en klaar producten gegeten. Hierdoor krijgen mensen meer zout binnen dan de maximale aanbevelingen van zes gram per dag. Daardoor komt de natrium-kaliumpomp in het lichaam behoorlijk onder druk te staan en raakt de natrium-kaliumbalans verstoord.

Minder zout, meer insulineresistentie, hoger risico op HVZ

Het is algemeen bekend dat we teveel zout eten, waardoor het risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten stijgt. Dit lijkt heel logisch, maar eigenlijk is het iets complexer. Er zijn namelijk geen harde bewijzen dat minder zout eten samengaat met een lager risico op hart- en vaatziekten. En de aanbevelingen om minder zout te eten, zijn niet gevormd uit gerandomiseerde onderzoeken met controlegroep, maar uit associatieve studies.

Minder zout eten geeft juist meer insuline resistentie en dit leidt regelrecht naar een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Zoutarm of zoutloos eten kan de bloeddruk verlagen. Dit gebeurt echter alleen bij mensen met een hoge bloeddruk én als er sprake is van het metabool syndroom. Mensen met dit syndroom hebben een te hoge bloeddruk, hoog lichaamsgewicht/hoge Body Mass Index (BMI) en een verstoord glucose- en vetmetabolisme.

Kies voor kaliumrijk zout

Je zou relatief veel zout kunnen eten, als je het maar compenseert met kalium. Natuurlijk is dit geen uitnodiging tot het overmatig eten van voedingsmiddelen waaraan zout is toegevoegd om vervolgens die hoeveelheid te compenseren met kalium. Naast een overschot aan zout zijn kant- en klaar producten vaak rijk aan andere ongezonde stoffen. Het is dus gezonder om minder van deze producten te eten.

Je hoeft niet te 'bezuinigen' op je eitje met zout; want een beetje zout heb je nodig. Himalaya zout, (Keltisch) zeezout en keukenzout zijn qua samenstelling ongeveer hetzelfde; het overgrote gedeelte bestaat uit natriumchloride. Kies daarom voor kaliumrijk zout zoals LoSalt of Pansalt.

Gepubliceerd op 1 november 2015 in het blad GezondheidPlus