

# Minder is meer zoutconsumptie

Kookt u zoveel mogelijk zelf, dan weet u hoeveel zout u elke dag tot u neemt. Kant-en-klaar producten bevatten vaak veel zout en conserveringsmiddelen, die schadelijk zijn voor lichaam.

Daarom wordt het aanbevolen om de zoutinname te beperken!

De WHO (World Health Organization) geeft het advies om niet meer dan 5 gram per persoon per dag te consumeren. Te veel zout kan leiden tot een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en beroertes.



## Aandachtspunt tijdens het koken

Een goed alternatief voor zout zijn verse kruiden en specerijen, ze zijn een goede en gezonde vervanger.

Bij het koken van voedingsmiddelen pas aan het eind naar wens met kruidenzout kruiden.

## Zout is van levensbelang

Een zekere behoefte aan zout kan van levensbelang zijn, omdat het voornamelijk uit natriumchloride bestaat.

Natrium is een belangrijk bestanddeel van bloed en is nodig voor de celstofwisseling in ons lichaam.

Lees de tekst 1-2 keer zorgvuldig door, en probeer informatie te onthouden.  
Probeer vervolgens de onderstaande vragen te beantwoorden!

1. Hoeveel zout mag een mens per dag consumeren?

Niet meer dan 5 gram zout.

2. Welke producten bevatten veel zout?

Kant-en-klare producten.

3. Welke voedingsmiddelen zijn een goede zoutvervanger?

Verse kruiden en specerijen.

4. Waarom is de zoutinname in bepaalde hoeveelheden belangrijk?

Zodat we natriumchloride tot ons nemen.

5. Welke ziekten kunnen door te veel zout worden veroorzaakt?

Een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en beroertes.



Veel succes