

Goed zout is niet fout

Door [Hendrick Smit](#), chemisch technoloog.

Het wordt ons ingepeperd dat we veel te veel zout eten en dat het ongezond is. Vooral mensen met hartklachten horen het zout uit hun eten te weren. Ja toch? Uiteraard niet!

Zout in soorten en maten

Om te beginnen wordt er door 'de deskundigen' geen verschil gemaakt tussen de vele soorten zout die er zijn. Er valt wat te kiezen namelijk. Zoals met andere voedingswaren is geraffineerd zout ontdaan van stoffen die we beter binnenkrijgen. Het is dan puur natriumchloride. Met de toevoeging van onder meer anti-klontermiddelen wordt het niet beter.

NeZo en Jozo is daarom beter voor gladheidbestrijding en hetzelfde geldt voor ander zout dat droog en wit is, zoals wat als 'zeezout' of 'oerzeezout' verkocht wordt. Gezond zout heeft een lichte tint en/of is nat of plakkerig. Dat komt door de vele mineralen die tussen het zout zitten, stoffen die we nodig hebben. Magnesium bijvoorbeeld, dat trekt water aan. IJzer geeft een beetje kleur aan zout (geel, rood of bruin). In totaal kan goed zeezout wel 84 mineralen leveren, waaronder seleen, jodium en zink.

Ga eens op zoek naar beter zout. Veel biologische en reformwinkels hebben fijn of grof zout van het merk Lima (mijn favoriet) of verkopen Himalayazout. Wie verder zoekt vindt Keltisch zeezout, dat wordt gewonnen op eeuwenoude wijze. Het smaakt veel minder scherp dan wat we doorgaans gewend zijn. Experimenteer er eens mee.

Zout en gezondheid

Er bestaat zeker zoiets als 'te veel' zout, alleen hebben maar weinig mensen baat bij een zoutarm dieet. Integendeel. Het is zelfs gebleken in een onderzoek van de prestigieuze Harvard Medical School dat een zoutarm dieet de voorverschijnselen van diabetes kan opleveren, in enkele dagen. Oppassen dus. En hoe zit het met hoge bloeddruk? Het bewijs hiervoor is heel dun. Er zijn wel mensen die een lichte daling vertonen door zout te minderen. Daar tegenover staat een grotere groep bij wie de bloeddruk juist omhóóg gaat. Zout zorgt verder voor het remmen van de eetlust, iets wat in de veeteelt goed bekend is. Door toevoeging van extra zout in het voer vreten dieren er minder van. Je mag dus vaststellen dat al dat zoutarm eten juist de vreetbuien bij mensen aanwakkerd. U mag zelf uitmaken of dat ook de bedoeling was.

Volgens het Voedingscentrum hebben we aan 0,4 gram natrium genoeg. Dat is pakweg 1 gram zout. Ze stellen verder dat de gemiddelde Nederlander per dag 3,6 gram natrium (8 gram zout) binnen krijgt en noemen dat te veel. Is dat zo?

Canadees onderzoek heeft vastgesteld dat 10 tot 15 gram zout een gezonde marge is. Eet iemand *minder* dan 8 gram of *méér* dan 20 gram, dan loopt deze de kans op ziekenhuisopname of erger (stijging is respectievelijk +20% voor te weinig en +50 -70% voor te veel zoutinname).

Uiteraard zijn er uitzonderingen, zoals mensen met nierproblemen. De meeste mensen kunnen echter gerust met de zoutbus strooien. Doe dat gerust en geniet ervan.



Bronnen (onder meer):

[Morton Salt, The Salt Institute.](#)

[Natural News](#)

[Salsamentum/De Zoutkamer: Zoutspecialzaak.](#)