

Minder zout is minder gezond

We eten te veel zout, en dat is niet gezond. Dat wordt ons toch al jaren verteld. Maar een nieuw onderzoek van de KU Leuven laat een ander geluid horen. Dat vertelt [onderzoeker JAN STAESSEN](#): "Iedereen gaat er al jaren van uit dat zout eten de bloeddruk verhoogt. Niemand wil horen dat het tegendeel waar is."

De Hoge Gezondheidsraad adviseert om de zoutinname te beperken tot minder dan 5 gram per dag. Toch beweren wetenschappers van de Universiteit van Kopenhagen dat minder zout gebruiken net ongezond kan zijn.

Uit de Deense analyse van 167 onderzoekers blijkt dat minder zout eten de cholesterol met 2,5 procent doet stijgen.

De wetenschappers bekeken hiervoor 67 eerdere studies bij meer dan 40.000 mensen. Mensen met hartproblemen ontwikkelen een grotere kans op overlijden als ze minder zout eten. Een verminderde zoutinname verhoogt bovendien een bepaald type vet met 7 procent, wat kan leiden tot bloedstolsels. Volgens de onderzoekers produceren de nieren daarnaast meer stoffen die in verband staan met hoge bloeddruk.

Nul effect

Hoofdonderzoeker dr. Niels Graudal stelt onomwonden dat het netto-effect van het verlagen van natrium ongeveer nul is, of misschien zelfs slechter. Hij vindt dat mensen zich beter kunnen concentreren op stoppen met roken, minder alcohol drinken en overgewicht verliezen.