

ZNA-hypertensiespecialisten kaarten overmatig zoutgebruik aan op basis van 10.000 urineonderzoeken

## Vlaming eet gemiddeld 9 gram zout per dag, terwijl 2 gram volstaat

Verhoogd zoutverbruik geeft risico op:

- verhoogde bloeddruk (hypertensie)
- hart- en vaatlijden
- beroerte
- nierstenen
- botontkalking (osteoporose)

Persbericht  
14 mei 2009

ZNA

Leopoldstraat 26  
2000 Antwerpen

tel: 03 234 41 11  
www.zna.be

Bericht verspreid in het kader van wereldhypertensiedag op zondag 17 mei

De dagelijkse behoefte aan zout bedraagt 2 gram per dag. ZNA – sinds 2008 erkend als Hypertensiecentrum dor de Europese Vereniging van Hypertensiespecialisten – wil het grote publiek wijzen op het gezondheidsrisico van overmatig zoutgebruik. Naar aanleiding van Wereldhypertensiedag op zondag 17 mei toont ZNA met cijfers aan hoe erg het met de zoutinname van de Vlaming gesteld is. De urinetesten van meer dan 10.000 patiënten van de ZNA-ziekenhuizen (°) in de afgelopen 9 jaar werden bekeken. Die tonen aan dat de Vlaming 4,5 maal meer zout verbruikt dan nodig is en 50% meer dan de maximale hoeveelheid aanbevolen door de Wereldgezondheidsorganisatie. De cijfers tonen verder aan dat er in de laatste jaren geen kentering komt in het overmatig zoutverbruik.

'De meeste mensen weten wel dat zout niet gezond is', vertelt nierspecialist dr. Ronald Daelemans, 'maar de meesten staan niet stil bij het feit dat 80% van het zout verborgen zit in de voeding als bewaar- en smaakmiddel. Anderzijds weten mensen ook niet welke de exacte impact van zout op de gezondheid is. En dat is jammer, want de vermindering van onze zoutinname met één kwart, doet het risico op sterfte ten gevolge van hart- en vaatlijden met 25% dalen.'

De ZNA Hypertensiekliniek wil haar steentje bijdragen tot gezondere eetgewoonten en verspreidt in alle ziekenhuizen een folder met een aantal voedingstips. Op [www.zna.be](http://www.zna.be) vertelt de diëtiste alles wat je moet weten voor wie zijn/haar zoutverbruik wil beperken ... en worden de grote - vaak verdoken - boosdoeners met name genoemd.

### Wereldhypertensiedag

Wereldhypertensiedag (dit jaar op 17 mei) heeft tot doel iedereen eraan te herinneren dat hypertensie of te hoge bloeddruk de belangrijkste risicofactor is voor beroerte, hartinfarct en nierlijden. Eén op vier Belgen lijdt aan hoge bloeddruk, maar velen weten het niet. Een te hoge bloeddruk komt nl. dikwijls pas tot uiting naar

aanleiding van een ernstige verwikkeling. Wereldhypertensiedag wil dit jaar de aandacht vestigen op het overmatig zoutgebruik als oorzaak van hoge bloeddruk en sterfte.

Onze dagelijkse zoutbehoefte bedraagt slechts 2 gram en de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om de maximale zoutinname te beperken tot 6 gram per dag. De Vlaming verbruikt gemiddeld 9 gram per dag.

**80% van de zoutinname is afkomstig van industrieel bereide producten**

Wie matig met zout is bij het bereiden van gerechten en geen zoutvatje op tafel zet, denkt vaak dat die relatief gezond eet. Nochtans is 80% van ons zoutgebruik 'verdoken'. Bij voorbeeld in kant-en-klare gerechten, charcuterie, brood, kaas, snacks, ... Zout wordt vooral toegevoegd aan allerhande voedingsmiddelen als smaakmaker en bewaarmiddel. Een overdreven zoutinname is dus meestal het gevolg van het overmatig gebruik van industrieel afgewerkte producten.

Voor praktische voedingstips: [www.zna.be](http://www.zna.be)

**Meer informatie:**

dr. Ronald Daelemans  
ZNA Hypertensiekliniek  
tel: 0495 52 46 89

Renée Willems  
Woordvoerder – Manager Communicatie  
0499 99 28 17  
[www.zna.be](http://www.zna.be)

**(°) ZNA (ZiekenhuisNetwerk Antwerpen), de grootste gezondheidszorgorganisatie van België, wil toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg bieden voor iedere patiënt. De groep omvat 3 algemene ziekenhuizen, 7 dagcentra en 6 gespecialiseerde ziekenhuizen. ZNA stelt zo'n 6.000 mensen tewerk, waaronder 600 artsen, die dagelijks zo'n 6.000 patiënten verzorgen.**

**ZNA omvat:**

3 algemene ziekenhuizen met een uitgebreid medisch aanbod in Noord, Centrum en Zuid (ZNA Jan Palfijn, ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus en ZNA Middelheim)

6 dagcentra voor daghospitalisatie, raadplegingen en medisch-technische onderzoeken (ZNA Hoge Beuken, ZNA Jan Palfijn, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Middelheim, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Sint-Erasmus en ZNA Stuivenberg)

8 gespecialiseerde ziekenhuizen met een zorgaanbod afgestemd op specifieke patiëntengroepen als bejaarden, kinderen en psychiatrische patiënten (ZNA Hoge Beuken, ZNA Joostens, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen)

