

[dekennisvannu.nl](https://www.dekennisvannu.nl)

Zout lijkt minder slecht voor de bloeddruk dan gedacht

Ines Kaal Stagiaire

3-4 minuten

Een nieuwe Amerikaanse studie wijst uit dat zout niet zo ongezond is als veel mensen denken. Een hogere zoutinname dan de aanbevolen hoeveelheid leidt tot een lagere bloeddruk, zo blijkt. En een lage bloeddruk geeft minder kans op hart- en vaatziekten. Is dat even goed nieuws voor de patat- en chipsliefhebbers onder ons.

Een zoutrijk dieet is niet goed voor je bloeddruk, weten veel mensen. Dat komt naar verluidt door het natrium in zout (natriumchloride). Ook het Voedingscentrum wijst op de nadelen van overmatig zoutgebruik: “Dit zorgt voor een verhoogde bloeddruk en dat hangt samen met een grotere kans op hart- en vaatziekten. Het maximum voor volwassenen is 6 gram zout (dat is 2,4 gram natrium) per dag.”

Meer dan 2,4 gram

Volgens Lynn Moore van Boston University School of Medicine is er veel te [weinig bewijs](#) voor deze adviezen. Op 25 april 2017 presenteerde zij op de jaarlijkse Experimental Biology meeting resultaten die juist suggereren dat we méér zout moeten eten. “We vonden geen bewijs dat weinig natrium in het dieet gunstige langetermijneffecten had op de bloeddruk”, [vertelde](#) Moore.

Mensen die minder dan 2,5 gram natrium per dag binnenkregen hadden een hogere bloeddruk dan mensen die meer dan 2,5 gram per dag consumeerden. En dat terwijl het advies in Nederland maximaal 2,4 gram is!

Voor deze epidemiologische studie volgden Moore en collega's voor lange tijd meer dan 2.600 volwassenen met een normale bloeddruk uit de [Framingham Offspring Study](#). De onderzoekers registreerden zes dagen nauwkeurig de voedselinname van elke deelnemer. Daarna volgden zij de bloeddruk zestien jaar lang om de langetermijneffecten te bestuderen.

Meer mineralen

Toch zijn deze resultaten niet geheel tegenstrijdig met eerder onderzoek. De laatste jaren omschrijven onderzoekers steeds vaker de zogenoemde J-curve als het gaat om de relatie tussen natriuminname en het risico op hart- en vaatziekten. Dit betekent dat mensen met een hele lage of een hele hoge hoeveelheid natrium in hun eten meer risico hebben. Volgens Moore sluiten haar resultaten aan bij het idee dat zo min mogelijk zout dus niet het gezondst is.

Ook pleit Moore voor meer kalium-, calcium- en magnesiumrijke voeding. Hoe meer van deze mineralen aanwezig waren in het dieet van de onderzochte mensen, hoe lager de bloeddruk was. Positieve effecten van kalium, calcium en magnesium zijn al vaker beschreven en komen dus niet uit de lucht vallen.

De studie bewijst dat het niet goed is voor de bloeddruk om de zoutinname te verlagen naar de geadviseerde hoeveelheid en dat kalium, calcium en magnesium een gunstig effect hebben op de bloeddruk.

