

# Daarom Restaurant Driedaagse

## Facts & tips Nierstichting Restaurant Driedaagse

Streven is om heel Nederland zoutbewuster te maken. Maar liefst 1,7 miljoen mensen hebben nierschade en zout speelt daarbij een rol. De nood is dus hoog! Tijdens de Nierstichting Restaurant Driedaagse wil de Nierstichting samen met een selectief aantal toprestaurants, bestaande uit gedreven vakmensen, een breed publiek inspireren en laten proeven hoe smaakvol, lekker en puur van smaak minder zout eten is. De gezamenlijkheid van kwalitatieve restaurants vormt tevens een krachtige lobby richting overheid, publiek, branche en markt.

**Kortom: Heel Nederland inspireren en motiveren dat minder zout juist rijk van smaak is, doen we graag met experts: erkende restaurants die van eten een beleving maken.**

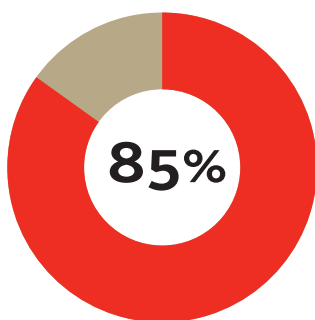
### Achtergrond

Eén op de 10 Nederlanders (1,7 miljoen mensen) heeft chronische nierschade. Te veel zout eten draagt bij aan het ontstaan en verergeren van chronische nierschade. Gemiddeld eten we jaarlijks per persoon 1 kg zout teveel! Slechts 1 op de 5 dént te zout te eten, maar in werkelijkheid is dat 85%.

### Waarom is minder zout eten noodzakelijk?

Een verlaging van de zoutconsumptie tot maximaal 6 gram per dag:

- Helpt bloeddruk verlagen.
- In 10 jaar 150.000 minder mensen met chronische nierschade.
- En 250 minder mensen met nierfalen.
- Jaarlijks 6.000 minder mensen met hart- en vaatziekten en 1.500 minder sterfgevallen.
- Medicijnen werken beter.



van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de maximum hoeveelheid van 6 gram per dag die de Gezondheidsraad aanbeveelt.

### Waarom is dat moeilijk?

Nederlanders eten massaal te zout en zijn gewend aan een té zoute smaak. Het is op dit moment niet makkelijk om te voldoen aan de norm. Dit komt omdat 80% van het zout dat mensen binnenkrijgen uit gekochte voedingsmiddelen komt, 20% wordt door de consument zelf toegevoegd tijdens het koken of aan tafel. Omdat men zo gewend is aan de zoute smaak, zijn veel mensen bang dat zoutbewust eten smaakloos is.

## Facts and figures

### Huidig horeca bezoek:

**10%** van de Nederlanders eet 1 à 2 keer per week in een eetcafé of een restaurant.

**29%** Millennials (18-36 jaar) eten het vaakst buitenshuis; bijna 1/3 van hen eet minstens 1 keer per week buiten de deur.

**63%** De meerderheid denkt dat zoutbewust eten in een restaurant lastig is.

- De begrippen zoutloos, zoutarm en zoutbewust worden vaak door elkaar gebruikt. En niet altijd op de juiste manier. Dit betekenen ze:

#### • Zoutloos

Compleet zonder zout / geen zout bevattend. Deze term beter nooit gebruiken, simpelweg omdat onze voeding nooit zoutloos is; er zijn tal van levensmiddelen waar van nature een (klein) beetje zout in voorkomt. Zuivel is daarvan een voorbeeld. En dat kleine beetje zout heeft het menselijk lichaam ook nodig.

#### • Zoutarm

Dit is een dieetterm. Een zoutarm dieet wordt bijvoorbeeld aangeraden voor mensen met een hoge bloeddruk of nierschade. Als claim op producten mag dit worden gebruikt als een product maximaal 0,12 gram natrium (of de omgerekende hoeveelheid zout) per 100 gram of 100 milliliter bevat. Ook met deze term dus voorzichtig zijn.

#### • Zoutbewust/Minder Zout

Dit zijn de voorkeurstermen. Zoutbewust staat voor bewust omgaan met het zoutgebruik: het zoutvaatje laten staan, bewerkte producten zo veel mogelijk mijden en koken met verse, onbewerkte producten en kruiden. Het kan ook betekenen minder zout gebruiken dan je normaal zou doen, of een minder zout product kiezen dan je normaal zou doen. Zout wordt dus niet verbannen uit de voeding.

- Huidige bijdrage maaltijden (thuis) aan hoeveelheid zout per dag:

• Ontbijt + tussendoor: 46% van het aanbevolen maximum (gemiddeld 2,8 g zout)

• Lunch: 44% van het aanbevolen maximum (gemiddeld 2,7 g zout)

• Diner: 50% van het aanbevolen maximum (gemiddeld 3,0 g zout)

### Restaurant driedaagse:

- Maximaal zoutgehalte lunch of diner: 2 gram zout
- Dit omvat dus voorgerecht, eventuele tussengerechten, hoofdgerecht én dessert.

## Tips om te koken met minder zout

- Maak zoveel mogelijk gebruik van verse, onbewerkte producten;
- Maak sauzen zoveel mogelijk helemaal zelf (geen halffabricaten);
- Alternatieven voor zout (kaliumhoudende zout-  
vervangers) zijn weliswaar beter dan keukenzout, maar bestaan nog steeds voor de helft uit natrium. Een nadeel van het vervangen van natriumzout door kaliumzout is dat mensen niet wennen aan een minder zoute smaak. Daarom adviseert de Nierstichting om deze zo min mogelijk te gebruiken.
- Let op halffabricaten en bewerkte producten;
- Vergelijk etiketten, een product van het ene merk kan veel meer of minder zout bevatten dan hetzelfde product van een ander merk. En ook binnen merken zijn er grote verschillen;
- Volkoren granen zijn gezonder dan de witte variant. Maak je deegwaren en broden hiervan zelf met weinig zout;
- Gebruik veel groenten, fruit en (ongezouten!) noten;
- Gebruik veel kruiden in plaats van zout;
- Let ook op vet, wees matig met het gebruik van room, boter e.d.;
- Gebruik kleine porties van zoute producten, wanneer je het wel gebruikt.

**Pas op** voor schijnbare alternatieven: zeezout, Himalayazout en Keltisch zout. De suggestie wordt gewekt dat deze producten gezonder zouden zijn dan keukenzout, maar bevatten evenveel natrium;

## Boosdoeners en alternatieven

Boosdoeners		
productgroepen	Voorbeelden boosdoeners:	Goede alternatieven:
Sauzen	Ketjap, snacksauzen zoals ketchup en mosterd, kant-en-klare pastasaus-, vlees-, groente- en vissauzen, dressings.	Zelfgemaakte kruidenmixen, zelfgemaakte sauzen zoals tomatensaus op basis van verse tomaten en kruiden, zelfgemaakte dressing op basis van olie/ (balsamico-)azijn en kruiden.
Soepen	Soepen op basis van halffabricaten, bouillons en fonds. Denk ook aan gebruik zout vlees en croutons in soep.	Zelfgemaakte verse soepen en bouillon.
Deegwaren, broodproducten	Luxe broden zoals maaltijdbroden (zoals naan, wraps, pide's en pita's), stokbroden, ciabatta 's, croissants, toastjes.	Kleine porties gewoon brood. Zelfgemaakte deegwaren en broden op basis van volkoren granen (minder zout toevoegen).
Kazen	Alle kazen, maar met name harde en sterk smakende.	Zuivelspreads, zelfgemaakte humus en andere (groente)spreads. Mozzarella, ricotta of hüttenkäse.
Bewerkt vlees en vis	Voorgekruid, gepaneerd, bewerkt of gemarineerd vlees, gerookte vis of vis uit blik, of vegetarische vleesvervangers: zoals rookworst, hamburgers, salami, rauwe ham, spekjes, gerookte zalm, ansjovis.	Vers vlees en verse vis, van de markt, slager of visboer. Zelf marinieren in olie en kruiden. Zelfgemaakte vega producten met ei, soja en peulvruchten.
Nagerechten/ tussendoor	IJs, gebak, kaasplankjes.	Zelfgemaakt sorbetijs en deeg, fruit, minder zoute kazen zoals mozzarella, ricotta of hüttenkäse. Griekse yoghurt met honing, ongezoeten noten en vruchten, zoutarme muesli.
Snacks	Olijven, worstjes, gezouten noten, chips.	Snoepgroenten met zelfgemaakte dips, fruit, zelfgemaakte deegwaren met zelfgemaakte spreads. Vers gemaakte frites en chips uit de oven (ook van zoete aardappel b.v.).
Zeeproducten	Zilte groenten, kaviaar, schaal- en schelpdieren.	Gebruik kleinere hoeveelheden van deze producten.
Overig	Kappertjes, zongedroogde tomaten, sommige producten uit pot of blik, kruidenboter, zoute boter.	Vers tomaten of paprika's in de oven gedroogd of geroosterd, verse groenten, zelfgemaakte kruidenboter, ongezoeten boter.



**NIERSTICHTING**

Leven gaat voor.