

Volg de Finnen en eis pansalt als zoutvervanging

Zo'n 80 procent van ons zout krijgen we binnen via industrieel bereid voedsel. Daarin kan zout gemakkelijk worden vervangen door pansalt, dat vrijwel hetzelfde smaakt. Waarom doen we dit niet, stelt **G.A. Charbon**.

In NRC Handelsblad verscheen vorig jaar een ingezonden brief van E.J. Dorhout Mees, oud-hoogleraar nierziekten, over hoge bloeddruk. Hij verwees daarin naar de aanpak van hoge bloeddruk in Finland: „Merkwaardigerwijs heeft een nog veel spectaculairder succes in Finland vrijwel geen aandacht getrokken.” Aan dat succes is inderdaad heel weinig aandacht besteed in Nederland.

De Finse aanpak begon 35 jaren geleden met een beperking van het gebruik

van natrium. Die beperking bestond uit de vervanging van keukenzout (NaCl) door *pansalt*, een mengsel van 57 procent natriumchloride, 28 procent kaliumchloride en 12 procent magnesiumsulfaat (MgSO₄), met als smaakverbeteraar 2 procent van het aminozuur L-lysine. Pansalt is voorgeschreven voor alle industrieel bereide voedingsproducten. Zo'n 80 procent van het zout dat we binnenkrijgen, is afkomstig van de industrieel bereide voeding.

In 1996 verscheen het voorlopige rapport van de Finse aanpak, over een periode van ongeveer twintig jaar. De onderzoekers rapporteerden een vermindering van 60 procent van het aantal dodelijke hersenbloedingen en een vermindering van 60 procent van de dodelijke hartinfarcten. In 2006 kwam het definitieve rapport. De auteurs constateerden 75 procent vermindering van de dodelijke hersenbloedingen en 75 procent vermindering van de dodelijke hartinfarcten in

Finland. (*Progress in Cardiovascular Diseases*, 2006, vol. 49)

In Nederland gebeurde ondertussen weinig. Halverwege de jaren negentig meldde de Voedingsraad, later opgegaan in de Gezondheidsraad, dat elke Nederlander elke dag gemiddeld 9 gram zout gebruikt. Daarbij gaat het over puur natriumchloride (NaCl), met een klein beetje jodium. De Voedingsraad stelde dat dit moet worden teruggebracht tot 6 gram.

Het voorlopige Finse verslag van 1996 gaf de minister van Volksgezondheid aanleiding om advies hierover te vragen aan de Gezondheidsraad. De raad bracht zijn advies uit in oktober 2000: *Keukenzout en bloeddruk*. In dat advies werd voorbijgegaan aan de conclusies in twee andere belangrijke publicaties die sinds 1996 waren verschenen. In 1998 publiceerden zes Europese verenigingen van cardiologen (*Eur. Heart J.* 1998; 19) een rapport. En in 2000 schreef de Nutrition Committee van de American Heart Association (*Cir-*

ulation; 102) een ongebruikelijk lang verhaal. Beide publicaties hielden een pleidooi voor het beperken van de hoeveelheid natrium in de voeding.

Desondanks kwam de Gezondheidsraad, nu tien jaar geleden, tot de conclusie dat nog meer onderzoek nodig was. Eind 2010 bevat in Nederland helaas elk bruin brood van 800 gram nog steeds 14,4 gram NaCl.

De Consumentenbond gaat inmiddels een stap verder dan de Gezondheidsraad. In oktober 2010 schreef de *Consumentengids*: „Zoutverlaging gaat te langzaam.” In november: „Kalium verlaagt bloeddruk” (op basis van een onderzoek van Wageningen Universiteit en van het Unilever Laboratorium, *Archives Internal Medicine*, 2010, vol 170). Dit sluit aan op de *health claim* die de Amerikaanse Food and Drug Administration al in 2000 toestond aan Tropicana, te vermelden op hun pakken citrussap: „Diets containing foods that are good sources of potassium and low in sodi-

um may reduce the risk of high blood pressure and stroke”.

In de eerste helft van de vorige eeuw kregen de vitaminen aandacht. Dit leidde tot de ontwikkeling van voedings-supplementen. In de tweede helft besteedden we aandacht aan alcohol, roken en drugs. In deze eeuw gaat de aandacht uit naar overgewicht.

Waarom wordt het overmatig gebruik van zout toch genegeerd? Een kleine correctie op onze standaardvoeding zou een groot effect hebben op de volksgezondheid. De dodelijke werking van te veel natrium in onze voeding kan op eenvoudige wijze worden gecorrigeerd, door invoering van een Nederlands equivalent van het Finse zoutmengsel pansalt.

G.A. Charbon is oud-hoogleraar toegepaste farmacologie, in het bijzonder van het maag-darmkanaal en van de bloedsomloop, aan de Universiteit Utrecht.