



Bepaling Zoutmaxdag

Juli 2020

Zoutmaxdag is een dag - dit jaar door foodwatch voor het eerst in het leven geroepen - om mensen bewust te maken van het probleem van overconsumptie van zout en het gebrek aan politieke wil om het probleem verder aan te pakken. *Zoutmaxdag* is de dag in het jaar dat een bepaalde bevolkingsgroep haar geadviseerde maximale hoeveelheid zout voor een heel jaar al heeft geconsumeerd.

Omdat mannen in de leeftijd van 31 tot 50 jaar relatief het meeste zout consumeren, valt hun *Zoutmaxdag* het vroegst dit jaar. Op maandag 13 juli 2020 hebben zij al de hoeveelheid zout binnen gekregen die overeenkomt met wat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert maximaal in een heel jaar aan zout te eten en drinken.

Op 13 juli zitten we pas net over de helft (53%) van het jaar. Mannen tussen de 31 en 50 jaar eten dagelijks met 9,4 gram bijna twee keer de door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) maximaal aanbevolen hoeveelheid zout van 5 gram. *Zoutmaxdag* is uitgeroepen door foodwatch naar analogie van de internationaal bekende [‘Earth Overshoot Day’](#). In 2019 hebben we voor het eerst een ‘maxdag’ gelanceerd: Suikermaxdag. In 2020 viel de eerste Suikermaxdag van het jaar op 8 juli, voor kinderen van 4-8 jaar.

Voedingsadvies zout

In Nederland is voor volwassenen het algemeen geldende voedingsadvies, van onder meer het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad, om dagelijks niet meer dan 6 gram zout te consumeren. De *Zoutmaxdag* is echter gebaseerd op het [advies van de WHO](#) om maximaal - maar bij voorkeur minder dan - 5 gram zout per dag te consumeren. De WHO stelt dit omdat bij 5 of minder gram zout er gezondheidsverbeteringen kunnen optreden. Foodwatch gaat bij de bepaling van *Zoutmaxdag* uit van het dringende WHO-advies om je aan de maximaal 5 gram zout per dag te houden. We hebben dit advies naast de

[consumptiecijfers](#) uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling (2012-2016) van het RIVM gelegd.

Zout

Zout wordt sinds mensenheugenis gebruikt als conserveringsmiddel en als smaakmaker. Door de levensmiddelenindustrie wordt zout vooral toegepast in de bewerking van voeding. Zout beïnvloedt de houdbaarheid, smaak en technologische eigenschappen (bijvoorbeeld structuur, snijbaarheid en deegwerking). Natrium, een bestanddeel van zout, heeft voor het menselijk lichaam ook een belangrijke functie, maar er kleven ook gezondheidsrisico's aan een te hoge natriuminname. Een te hoge zoutinname levert de nodige gezondheidsrisico's op. Zoals verhoogde bloeddruk (met als gevolg hart- en vaatziekten), een verhoogd risico op maagkanker, nierschade en osteoporose.

Berekening Zoutmaxdag

Hoe heeft foodwatch de *Zoutmaxdag* voor mannen van 31 tot 50 jaar berekend? Hiervoor stelt het RIVM dat in deze leeftijdsgroep gemiddeld 9,4 gram zout per dag wordt geconsumeerd. Hiervan komt 1,6 gram voor rekening van tafelzout en zout dat mensen tijdens het koken thuis aan hun voeding toevoegen. Veel meer (maar liefst 7,8 gram) komt uit voedingsmiddelen, zoals brood en graanproducten, vlees en zuivelproducten. Terwijl de WHO dus adviseert dat dit totaal maximaal 5 gram zou moeten zijn. Dit betekent dat deze leeftijdsgroep op $(5 / 9,4) \times 365$ dagen al voor een jaar aan zout heeft geconsumeerd. Dit is dag 194,2. Omdat 1 januari op dag 0 tot 1 valt moet het dagnummer naar boven worden afgerond. Dus dag 194,2 wordt dag 195. Daarom valt de eerste Zoutmaxdag, voor mannen van 31 tot 50 jaar, op 13 juli.

(zie volgende pagina voor een tabel met alle leeftijdsgroepen)

Zoutmaxdag 2020 per leeftijdsgroep en geslacht valt op:

Jongens: 1-3 jaar	*
Jongens: 4-8 jaar	16-dec
Jongens: 9-13 jaar	25-sep
Jongens: 14-18 jaar	25-aug
Mannen: 19-30 jaar	24-jul
Mannen: 31-50 jaar	13-jul
Mannen: 51-70 jaar	28-jul
Mannen: 71-79 jaar	21-aug

Meisjes: 1-3 jaar	*
Meisjes: 4-8 jaar	*
Meisjes: 9-13 jaar	27-nov
Meisjes: 14-18 jaar	31-okt
Vrouwen: 19-30 jaar	3-okt
Vrouwen: 31-50 jaar	25-sep
Vrouwen: 51-70 jaar	3-okt
Vrouwen: 71-79 jaar	12-okt

* consumeren dagelijks minder dan de WHO norm van max 5 gram zout