



Bepaling Zoutmaxdag Augustus 2025

Zoutmaxdag is een dag die door consumentenrechtenorganisatie foodwatch in 2020 voor het eerst in het leven is 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 18 tot en met 50 jaar relatief het meeste zout consumeren, valt hun Zoutmaxdag het vroegst dit jaar. Op zondag 17 augustus hebben zij al de hoeveelheid zout binnengekregen die overeenkomt met wat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om maximaal in een heel jaar aan zout te consumeren.

Medio augustus hebben we nog ruim een kwart van het jaar voor de boeg. Mannen tussen de 18 en 50 jaar eten dagelijks met 8,0 gram zout. Hiermee gaan ze richting het dubbele van de door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dagelijks maximaal aanbevolen hoeveelheid zout van 5 gram. Zoutmaxdag is uitgeroepen door foodwatch naar analogie van de internationaal bekende [‘Earth Overshoot Day’](#). In 2019 is voor het eerst een ‘Maxdag’ gelanceerd: Suikermaxdag. Dinsdag 9 juli 2019 was de eerste ‘Suikermaxdag’: voor kinderen in de leeftijd van 4 tot 8 jaar. Zij hadden op die datum al hun jaarhoeveelheid aan suiker op.

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 indicatieve [consumptiecijfers](#) uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling (2019-2021) 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, snijdbaarheid 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 natriumname. Een te hoge zoutname 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 18 tot en met 50 jaar berekend? Hiervoor stelt het RIVM dat in deze leeftijdsgroep gemiddeld 8,0 gram zout per dag wordt geconsumeerd. Hiervan komt 1,2 gram voor rekening van tafelzout en zout dat mensen tijdens het koken thuis aan hun voeding toevoegen. Veel meer (maar liefst 6,8 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 $(5,0 / 8,0) \times 365$ dagen al voor een jaar aan zout heeft geconsumeerd. Dit is dag 228,13. Omdat 1 januari op dag 0 tot 1 valt moet het dagnummer altijd naar boven worden afgerond. Dus dag 228,13 wordt dag 229. Daarom valt de eerste Zoutmaxdag, voor mannen van 18 tot en met 50 jaar, op zondag 17 augustus.

Zoutmaxdag 2025 per leeftijdsgroep en geslacht valt op:

Jongens: 1-3 jaar	19-11-2025
-------------------	------------

Jongens: 4-11 jaar	14-11-2025
--------------------	------------

Jongens: 12-17 jaar	22-9-2025
---------------------	-----------

Mannen: 18-50 jaar	17-8-2025
---------------------------	------------------

Mannen: 51-64 jaar	22-8-2025
--------------------	-----------

Mannen: 65-79 jaar	1-9-2025
--------------------	----------

Meisjes: 1-3 jaar	9-12-2025
-------------------	-----------

Meisjes: 4-11 jaar	24-12-2025
--------------------	------------

Meisjes: 12-17 jaar	17-11-2025
---------------------	------------

Vrouwen: 18-50 jaar	16-10-2025
---------------------	------------

Vrouwen: 51-64 jaar	26-10-2025
---------------------	------------

Vrouwen: 65-79 jaar	27-11-2025
---------------------	------------

Voor de leeftijdscategorieën 1-3 jaar en 4-11 jaar zijn lagere zoutlimieten gehanteerd dan de 5 gram van de WHO, namelijk die [van het Voedingscentrum](#)