

Zoutarm eten toch niet zo goed voor hart en bloedvaten?

Al velen jaren geldt het beperken van zout in de voeding als één van de belangrijkste aanbevelingen om zich te beschermen tegen hart- en vaatziekten en tegen hoge bloeddruk in het bijzonder. Maar een recente, in het befaamde "Journal of the American Medical Association" gepubliceerde studie, uitgevoerd onder leiding van Dr. Jan Staessen van de Leuvense Universiteit, lijkt de medische wereld heel even op zijn kop te zetten. Het blijkt dat mensen met een zoutrijk dieet niet meer kans hebben om hoge bloeddruk te ontwikkelen en zelfs minder kans lopen om te sterven aan een hart- en vaatziekte in vergelijking met degenen die het zout beperken in de voeding.

Te korte studies

De huidige aanbevelingen qua zoutgebruik lopen nogal uiteen van land tot land. Zo raadt in België de Hoge Gezondheidsraad aan om de dagelijkse zoutinname te beperken tot 5 g, wat neerkomt op 2000 mg natrium. Amerikaanse gezondheidsinstanties hanteren strengere normen en adviseren om per dag minder dan 2300 mg zout via de voeding op te nemen en aan mensen met een risico op hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten zelfs minder dan 1500 mg. Maar eigenlijk zijn deze aanbevelingen om de hoeveelheid zout in de voeding te beperken, volgens sommige onderzoekers gebaseerd op studies die over een te korte termijn liepen. Hierbij liet men gezonde vrijwilligers een zoutarm dieet of een zoutrijk dieet volgen. Na een welbepaalde (maar te korte) tijd extrapoleerde men de verkregen gegevens naar een langere duur.

Beter uitgevoerde studie

In de studie onder leiding van Dr. Jan Staessen werden liefst 3681 gezonde Belgen gevolgd gedurende 8 jaar. Bij het begin van de studie had dus niemand een hart- of vaatziekte. Door middel van urineanalyses kreeg men een correct idee van hoeveel zout de deelnemers gebruikten. Ze werden in drie groepen onderverdeeld: degenen met de hoogste zoutinname, degenen met een gemiddelde inname en degenen met de laagste zoutinname. Uit het onderzoek bleek dat van de personen met de hoogste zoutinname 0,8 % stierf aan een hartziekte in tegenstelling tot 4 % bij de personen met de laagste zoutinname. Dat wil dus zeggen dat bij de hoogste zoutconsumptie er 4 keer minder kans was om te sterven aan een hartziekte dan bij de laagste zoutconsumptie! Als men meer specifiek keek naar hoge bloeddruk, dan zag men na 8 jaar geen verschil in optreden van hoge bloeddruk tussen degenen met een hoge zoutconsumptie en die met de laagste zoutconsumptie. Voor deze ogenschijnlijk revolutionaire bevindingen zijn vooralsnog niet zoveel verklaringen te vinden. Eén ervan is dat zoutbeperking bepaalde zoutsparende, door hormonen geregelde, mechanismen in het lichaam in gang zou zetten, wat zou leiden tot een hogere druk in de centrale aderen met een negatief gevolg voor de cardiovasculaire gezondheid.



Zoutbeperking kan nuttig blijven

Nu mag men uit deze studie, die vertrok van gezonde deelnemers en de kans op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten evalueerde, geen verkeerde conclusies trekken! Zout zou qua oorzaak dus niet aan de basis liggen van vaatziekten, maar eens men hoge bloeddruk of een hartziekte heeft, kan het wel nuttig blijven om zoutbeperking in te voeren. Zeker als die zoutrestrictie kadert in een geheel van maatregelen zoals afvallen bij overgewicht, meer bewegen en in de voeding te zorgen voor minder dierlijke eiwitten, minder transvetzuren, meer omega-3-vetzuren, meer volkoren producten en vooral meer groenten en fruit als bronnen van kalium.

Teveel nadruk op natrium, te weinig op kalium

Wat betreft de voedingsaanpak bij hoge bloeddruk is het zo dat het beperken van de zoutinname doorgaans teveel aandacht krijgt, terwijl er over het opvoeren van kaliumbronnen te weinig wordt gesproken. In België zou de gemiddelde kaliuminname ergens tussen de 2000 à 4000 mg per dag liggen. Als die kan opgevoerd worden tot een minimum van 4700 mg per dag, en wordt gekoppeld aan een matige zoutbeperking (maximum 5 g per dag), dan zouden heel veel mensen met hoge bloeddruk al substantieel geholpen worden. De belangrijkste kaliumleveranciers zijn groenten en fruit, waarvan per dag respectievelijk minstens 300 g en twee stuks moeten gegeten worden.