



HAK groenten: minder zout

Giessen, 27 oktober 2009 - HAK heeft met ingang van de zomeroogst 2009 het zoutgehalte in groenten en peulvruchten met minimaal 25% verlaagd. Dit met behoud van de pure smaak. Op het HAK-etiket leest de consument 'minder zout – pure smaak'.

HAK groenten met minder zout bevatten nu gemiddeld nog maar 210 mg natrium per 100 gram. Dat is ongeveer 0,5 g zout per 100 gram. Zelf voegt de consument gemiddeld meer zout toe bij het koken van groenten.

Een gezond leven begint bij gezonde voeding. Minder verzadigd vet, suiker en zout en veel groente en fruit helpen daarbij. Het is beter niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Veel mensen in Nederland zitten daarboven. Voor onze gezondheid zouden we dus wat minder zout moeten eten, dat helpt de bloeddruk te verlagen.

Peter van de Broek (Voedingscentrum): "De 25% zoutreductie in groente is een goede 1^{ste} stap aan een bijdrage aan gezonder eten en gezonder leven."

Groenten bevatten veel kalium, goed voor een gezonde bloeddruk. "Dus naast minder zout is juist het eten van voldoende groente een gezonde keuze en een mooie stap naar **Het Nieuwe Eten**", volgens Peter van de Broek van het Voedingscentrum.

HAK heeft de site www.minderzoutpuresmaak.nl geopend. Op deze site lees je alles over de effecten van zout op de gezondheid en smaak van groenten en geeft voedingskundige **Yneke Vocking**, bekend als coach van het tv-programma 'De Afvallers', advies om minder zout te eten. Je kunt ook zelf checken of je teveel zout eet door de Zouttest te doen.