

Te veel zout eten ongezond

Als alle Nederlanders zich zouden houden aan een maximum van 6 gram zout per dag, voorkomt dat 150.000 gevallen van chronische nierschade over een periode van 10 jaar. Dat blijkt uit een onderzoek van het RIVM.

Het is voor het eerst dat het effect van zoutvermindering op deze manier is onderzocht. Het RIVM deed dat onderzoek in opdracht van de Nierstichting. De zoutvermindering zou ook bijna 250 gevallen van nierfalen voorkomen, waarbij dialyse of transplantatie nodig is.

Te veel zout in bewerkt voedsel

Dat mensen in Nederland te zout eten is niets nieuws en komt voor een groot deel door het eten van bewerkt voedsel. Allerlei initiatieven om de zoutconsumptie uit bewerkte levensmiddelen in Nederland te verlagen, hebben niet geleid tot een aantoonbaar lagere zoutinname. De levensmiddelenfabrikanten doen te weinig aan het terugdringen van zout in voeding, zegt de Nierstichting.

Kans op nierschade

De gemiddelde zoutopname ligt op zo'n 9 gram per dag, terwijl de aanbevolen maximale hoeveelheid 6 gram per dag is. Wie langdurig te veel zout binnenkrijgt, riskeert nierschade. En dat is heel verraderlijk, omdat nierschade ongemerkt ontstaat. Maar de impact daarvan is groot en onomkeerbaar.

Nierschade vermindert de levensverwachting. Zo hebben mensen van 55 jaar van wie de nieren niet meer optimaal werken een verminderde levensverwachting van ongeveer 7 jaar vergeleken met mensen die een normale nierfunctie hebben. Voor mensen van 55 jaar met ernstig nierproblemen is de levensverwachting zelfs met ruim 12 jaar verminderd.

Nierstichting

Nierschade is onomkeerbaar, meldt de Nierstichting. Wanneer nieren voor minder dan 15 procent werken, spreken we over nierfalen en dan is dialyse of een niertransplantatie nodig om in leven te blijven. Momenteel staan er ongeveer 600 mensen op de wachtlijst. Wie op de lijst staat, heeft 50 procent kans dat hij of zij ook daadwerkelijk een nier krijgt. 30 procent van de nierpatiënten op de wachtlijst overlijdt voordat er een nier beschikbaar is.

Bij nierfalen kan dialyse je in leven houden, maar volgens de Nierstichting is dat 'geen leven, maar overleven'. "Dialyse heeft grote impact op de kwaliteit van leven. Er zijn bovendien hoge kosten aan verbonden: zo'n 100.000 euro per patiënt per jaar."