

Minder sout in kos sal beroertes voorkom, sê navorsers

KAAPSTAD. – Sout en brood klink dalk na 'n goeie dieet, maar in Suid-Afrika kan dit dodelik wees.

Só sê 'n groep navorsers aan die Universiteit van die Witwatersrand (Wits) wat die nasionale departement van gesondheid bygestaan het met komende nuwe regulasies oor die soutinhoud van verskeie voedselsoorte.

Voedselvervaardigers sal van 2016 af die soutinhoud om gesondheidsredes drasties in kossoorte moet verminder.

Dr. Melanie Bertram, prof. Karen Hofman en prof. Steve Tollman van

Wits, saam met prof. Krisela Steyn van die Universiteit van Kaapstad en 'n voedselkundige, Edelweiss Wentzel Viljoen van die Noordwes-Universiteit, het navorsing gedoen en gesê hartsiektes en beroerte kan verminder indien soutinname beperk word.

Suid-Afrikaners gebruik groot hoeveelhede sout, met 'n gemiddelde van 7,8 g per dag deur swart mense, 8,5 g deur bruin mense en 9,8 g deur wit mense. Die Wêreldgesondheidsorganisasie beveel tussen 6 g en 8 g aan.

“Ons doen navorsing oor die impak

wat die vermindering van sout in kosse op beroertes sal hê. Brood is verantwoordelik vir 40% van die soutinname in die land, met 'n gemiddelde van 650 milligram per 100 g,” sê Bertram.

Studies wat saam met Sasko gedoen is om dit tot 342 milligram per 100 g in brood te verminder, het gewys dit sal nie die smaak of gehalte verander nie.

Deur net die soutinhoud van brood te verminder, sal die hele bevolking se bloeddruk verlaag en sal 2 000 dodelike en 2 300 nie-dodelike beroertes voorkom word. – **Elsabé Brits**