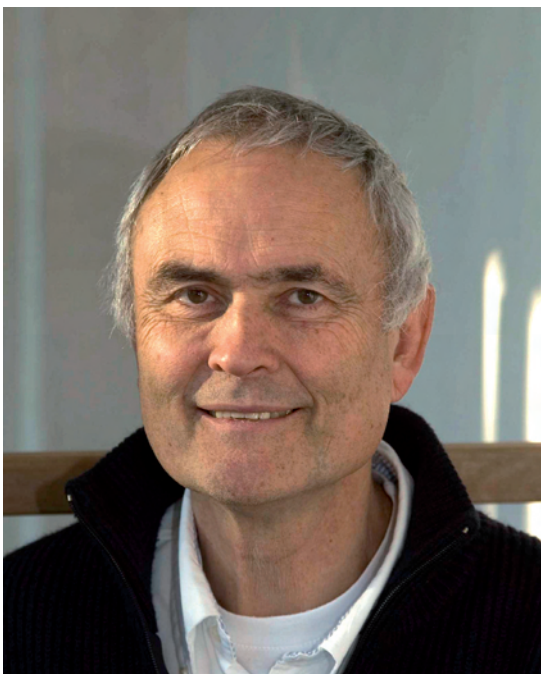


Minder zout kan de smaak juist verrijken

Hoe lang duurt het om eraan te wennen dat fabrikanten minder zout in producten stoppen? En vinden consumenten producten met minder zout wel lekker? Een gesprek met Bob Cramwinckel van het Centrum voor Smaakonderzoek in Wageningen over de psychologie van de smaak en het voordeel van minder zout.

Bob Cramwinckel: "Smaak wordt erg gestuurd door het bewustzijn. Als mensen het nut inzien van zoutverlaging, zal er veel minder protest zijn tegen de verandering in smaak."



Betekent minder zout ook minder lekker? Wat betekent zout voor de smaak?

"Smaak is een flexibel gegeven. Mensen kunnen niet absoluut waarnemen. We zijn geen absolute proevers. Of je iets zout of flauw vindt, hangt af van wat je eerst waarneemt. Mensen vergelijken de smaak van producten en van daaruit worden ze wijs. Ze vergelijken wat ze krijgen met wat ze gewend zijn. Als er geleidelijk minder zout in het brood zit, dan zullen mensen niet zeggen: 'wat is dit brood flauw'. We wennen aan iets omdat het lekker is, maar het omgekeerde geldt ook: iets is lekker omdat we het zo gewend zijn."

Hoe lang duurt het om te wennen aan minder zout?

"Veel mensen hebben in het begin moeite met een zoutarm dieet, maar na twee à drie weken lusten ze het eten met het zoutgehalte van eerst al niet meer. Dat komt ook doordat de smaakpapillen zich elke zeven tot tien dagen vernieuwen. Die eerste weken is het even schrikken, maar als de zintuigen eenmaal ingesteld zijn, vinden we de smaak normaal. Smaak is een kwestie van gewenning. Als je geleidelijk aan wat minder zout eet, accepteer je dat en vind je dat lekker. Andersom kun je ook makkelijk wennen aan meer zout.

Ik kan me niet zo goed voorstellen dat het eten van veel light-producten, met minder vet, ertoe kan leiden dat het verzadigingsgevoel afneemt. Je eet om je fysiologische en je psychologische honger te stillen en vet voorziet in die behoefte. Voor zout is dat anders."

Betekent dat dat de industrie minder zout in producten kan doen, zolang het maar geleidelijk gaat?

Aan minder zout wen je gemakkelijker als het geleidelijk gaat. Maar het zou een beetje stiekem zijn om het zoutgehalte zo-



*Als je minder zout gebruikt,
wordt de smaak rijker: je
proeft meer andere smaken.*

maar te verlagen, zonder erover te communiceren. Want als de verlaging uitkomt – en dat gebeurt geheel een keer – gaat het als een boemerang werken en keert het zich tegen je. Speel open kaart!

Het verstandigst is naar mijn idee om het zoutniveau heel geleidelijk te verlagen in combinatie met voorlichting. Met communicatie bereid je mensen voor op wat ze kunnen verwachten. Het is belangrijk dat mensen achter de zoutverlaging staan en begrijpen wat de bedoeling ervan is. Dan beoordelen ze de smaak anders. Als wij een vetarme kaas gaan testen op smaak zonder te zeggen dat het vetarme kaas is, krijgen we te horen dat de kaas veel minder smaak heeft. Als mensen weten dat het een onderzoek is naar vetarme kaas, geven ze juist aan dat de smaak nog best goed is. De insteek is heel belangrijk.

Smaak wordt heel erg gestuurd door het bewustzijn. Als mensen het nut inzien van zoutverlaging, zal er veel minder protest zijn tegen de verandering in smaak. Als mensen er weinig gevoel voor hebben, is protest reëel en dat werkt door in wat men proeft. Dit legt dus een enorme verantwoordelijkheid bij de onderzoekers om uit te leggen waarom zoutverlaging zinvol is. Zeker omdat de ene mens veel gevoeliger is voor de effecten van zout op de bloeddruk dan de ander.

Als mensen proeven door smaken te vergelijken, dan zou je zeggen dat het belangrijk is dat de hele industrie meedoet.

Zeker. Niet alleen helpt dat de consument om sneller te wennen aan minder zout, het geeft ook aan dat zoutverlaging belangrijk is, dat iedereen erachter staat. Een algemeen, breed gedragen actie is daarom heel waardevol. Wat dat betreft is het ook belangrijk dat de hele industrie meedoet. Ik denk ook

dat het nu zo is dat van het ene hoge zoutgehalte het andere komt. Als de ene fabrikant zijn soep zout maakt, dan moet je als andere fabrikant haast wel volgen, om te voorkomen dat jouw soep flauw gevonden wordt.

Is er een bepaalde grenswaarde voor zout, waarbij producten flauw gaan smaken als er minder zout in zit? En verschilt dat nog per productgroep?

Nee. Een absolute ondergrens waarop bijvoorbeeld brood flauw gaat smaken, is niet aan te geven. Er is geen grens waarna de smaak opeens veel flauwer wordt gevonden. Het is in elk geval veilig om aan te sluiten bij de lagere zoutgehaltes die elders in Europa gebruikelijk zijn. In België en Engeland bijvoorbeeld bevat brood 10 tot 20 procent minder zout, maar genieten mensen er minstens zo goed van. Ik denk dat het goed is de zoutgehaltes in brood in Europa op gelijk niveau te brengen. Niet alleen omdat het gezond is maar ook om er een Europese logica van te maken.

Het onderzoek van de Consumentenbond – waarbij heel verschillende zoutgehaltes binnen productgroepen werden aangetroffen – bewijst ook dat minder zout goed mogelijk is, zonder in te boeten aan smaak. Je moet het ook niet te zwaar benaderen. Leven zonder zout zou een verschraling zijn. Zoutloos is niet wat we willen, het gaat om minder.

Wat kunnen diëtisten adviseren als het gaat om minder zout?

“Ze kunnen vertellen waarom het belangrijk is om minder zout te eten en zo mensen motiveren. Het is niet zo dat ze af moeten raden om bijvoorbeeld minder kant-en-klaar te eten. Kant-en-klaar eten kan ook best weinig zout bevatten. Je kunt adviseren minder drop te eten, en minder zoutjes. Maar het moet ook geen drijfjacht worden.”



Als je minder zout gebruikt, proef je meer andere smaken.

Eet u zelf veel zout?

“Ik zou het niet weten. Persoonlijk maak ik me niet zo druk over zout. Ik heb ook geen idee wat mijn bloeddruk is. Ik geloof zelf niet dat een complexe zaak zoals hart- en vaatziekten van één mineraal afhankelijk is. Natuurlijk vinden onderzoekers correlaties. Maar oorzaak en gevolg zijn niet makkelijk te herleiden uit correlaties. Er kan een ander, minder zichtbaar mechanisme ten grondslag liggen aan hart- en vaatziekten. Het mechanisme is ongetwijfeld complexer dan we denken. Los daarvan is het goed dat we met z’n allen proberen minder zout te eten, al is het maar om onze smaak te verrijken.”

Hoe kan minder zout de smaak verrijken?

“Zout kan heel dominant zijn. Het geeft een heel krachtige smaak. Als je zout gebruikt in lage concentraties, wordt de smaak rijker: je proeft meer andere smaken. Zo werkt zout als smaakversterker en dat wil je behouden. Zodra het zoutgehalte hoger wordt, gaat het domineren en vervlakt de smaak juist. Het gaat dan negatief werken. Zo kan zout de smaak dus bederven.”

Wat vindt u van het vervangen van natriumzout door kaliumzout?

“Als het zo is dat natriumzout vervangen wordt door kaliumzout, dan vind ik dat een slechte ontwikkeling. Dan ga je knutselen aan het eten. Je moet het niet te chemisch benaderen. De basis voor gezond eten is eten zoals we dat krijgen voorgeschoteld van Moeder Natuur. Er zijn geen producten die van nature heel erg zout zijn. Sterker nog: als je veel zout in de grond stopt, gaat alles dood.”

Wat kunnen industrie en diëtisten doen om het wennen aan minder zout te vergemakkelijken?

“Wennen aan minder zout gaat gewoon goed als we maar een open campagne voeren en alles duidelijk vertellen. Een mooi voorbeeld vind ik vet. Langzamerhand is men ook behoorlijk gewend aan minder vet. Dat is ook heel geleidelijk gegaan – eigenlijk vanzelf. Tegenwoordig haalt niemand het nog in zijn hoofd om het vetgehalte in kaas te meten in de droge stof en zo op 48+ uit te komen, terwijl het gehalte 25 procent is als je het meet in de kaas mét vocht. Die aanduiding stamt nog uit de tijd dat vet een kostbaar element werd gevonden en veel vet als een aanbeveling gold.

Als we willen, wennen we ook vrij snel aan minder zout. Neem nou producten zoals koffie, wijn, pils en cola met veel koolzuur. Die smaken wijzen we van nature af. Maar als je het wilt leren drinken, zet je door en dan gaat je smaak zich voegen. Dat is het mooie van smaak! Smaak wordt vaak technisch benaderd en weinig vanuit de psychologie. Terwijl menselijk gedrag, waaronder het wennen aan smaak, heel erg wordt gestuurd door wat we wenselijk achten.”

Karin Lassche

Internet

Centrum voor Smaakonderzoek:
www.smaakonderzoek.nl