Lage zoutreferentiewaarde van de WHO verhoogt mortaliteit

Wanneer men spreekt over het voorzien van het lichaam van zo ideaal mogelijk (cellulair beschikbaar) water, kan men niet voorbijgaan aan het onderwerp zout. Want zonder zout zou je zelfs van het beste water meer dan 5 liter per dag kunnen drinken en zou je toch ...

Wanneer men spreekt over het voorzien van het lichaam van zo ideaal mogelijk (cellulair beschikbaar) water, kan men niet voorbijgaan aan het onderwerp zout. Want zonder zout zou je zelfs van het beste water meer dan 5 liter per dag kunnen drinken en zou je toch verdorsten. Het is echter zelden dat op een enkel terrein zoveel tegenstrijdige uitspraken en studies te vinden zijn als over de vraag hoeveel en welk zout goed of slecht voor de mens is.

Officiële instanties herhalen nog steeds koppig de waarschuwing dat zout een hoge bloeddruk veroorzaakt, hoewel er studies zijn die dit tegenspreken of zelfs het tegendeel bewijzen. De Duitse Maatschappij voor Voeding (DGE) adviseert 6g keukenzout voor volwassenen, de WHO adviseert slechts 5g zout per dag te eten en het Institute Of Medicine van de VS (IOM) beperkt de veilige inname zelfs tot slechts 3,5g per dag, dus een theelepel. De grote media herhalen deze al lang weerlegde "richtlijnen", zoals onlangs "Focus-online" in een rapport uit november 2022 opnieuw waarschuwde voor "te veel zout". De voedingsarts Dr. med. Dirk Lempke beschouwt deze lage grenswaarden als een "ramp", omdat het lichaam volgens studies in een permanente noodtoestand wordt gebracht. Dr. Lempke noemt Korea als een van de 13 wetenschappelijk gedocumenteerde tegenbewijzen. Hoe meer natrium de mensen in Korea eten, hoe minder ze lijden onder hoge bloeddruk en coronaire hartziekte. De reden: de Koreanen nemen naast zout veel groenten, sla en fruit tot zich en dus meer kalium en magnesium. Dr. Lempke evalueerde verschillende studies over dit onderwerp. Het wetenschapstijdschrift The New England Journal of Medicine publiceerde in 2014 een studie waarin 102.000 personen gedurende 3,7 jaar werden waargenomen. Het resultaat: Bij een dagelijkse inname van 3-6g natrium, omgerekend dus 7,5-15g zout, is de sterftecijfer het laagst. Als de proefpersonen minder zout namen, steeg het sterftecijfer snel, als zij meer namen, steeg het slechts langzaam.

Als natrium ontbreekt, ontbreekt een belangrijk impulse voor vitaliteit. Voor de regulering van natrium heeft het lichaam echter andere mineralen nodig, zoals kalium, magnesium en anderen. De Iraanse arts en boekenauteur Dr. F. Batmanghelidj, die wereldwijd bekend is geworden voor zijn gezondheidskennis met behulp van water, zegt: "De bloeddruk stijgt niet door zouttoevoer, maar door gebrek aan kalium, calcium, magnesium en zink. Deze reguleren

het vloeistofniveau van de cellen en zorgen samen met natrium ervoor dat de bloeddruk normaal blijft."

Met behulp van een 5-stappenprogramma van Dr. James DiNicolantonio, voor het vaststellen van de ideale zoutvoorziening, kunt u uw persoonlijk benodigde dagelijkse zouthoeveelheid individueel bepalen. Een mogelijke verklaring voor de veel te lage zoutaanbeveling van de DGE, de WHO of de IOM wordt gegeven in de volgende bijdrage:

Lees hier: Lage zoutreferentiewaarde van de WHO verhoogt mortaliteit.

Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.