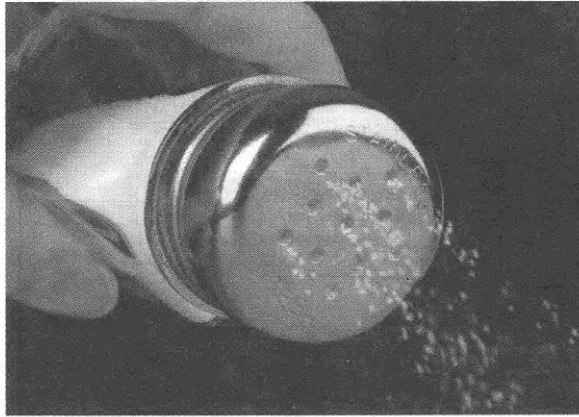


Voordat u een zoutontharder laat installeren:

Tienduizenden hartinfarcten en beroertes.....

Lees verder: <http://nos.nl/artikel/2065078-tienduizenden-hartinfarcten-en-beroertes-te-voorkomen.html>

Nierschade door zout



Het Erasmus MC start een wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen nierschade en de gevoeligheid voor zout.

Het doel is om schade aan de nieren beter te voorkomen en, als die toch optreedt, beter te behandelen. Nederlanders eten meer zout (natriumchloride) dan aanbevolen. Gemiddeld krijgen we 9 gram per dag binnen, terwijl 5 tot 6 gram het maximum zou moeten zijn.

Zo bevatten brood, sauzen en soepen veel zout. Ook bijvoorbeeld alle tien door de Consumentenbond conservegroenten bleken zouter

dan het Voedingscentrum voorschrijft.

Zoutreductie is nodig om hart- en vaatziekten en nierschade te voorkomen, stellen de Hartstichting en Nierstichting. Maar fabrikanten van levensmiddelen willen er niet aan. Sterker nog: kaas en sommige andere producten zijn juist zouter geworden.

De Hartstichting en Nierstichting schrijven: "Zoutreductie is een zeer effectieve maatregel om een enorme gezondheidswinst te behalen: van 9 naar 6 gram per dag kan jaarlijks 2.200 doden schelen."

bron:http://www.erasmusmc.nl/corp_home/corp_news-center/2015/2015-01/studie.nierschade.zout/

Ook het consumentenprogramma **KASSA (vara)** besteed regelmatig aandacht aan te veel zout en de gevolgen daarvan voor uw gezondheid.

Te veel zout

Bij te veel zout kan oedeem ontstaan. Bij oedeem houdt het lichaam vocht vast. Hierdoor kan weer een verhoogde bloeddruk ontstaan. Een teveel aan zout verdwijnt via de urine en door te zweten.

Er zijn ongewenste effecten bij het eten van te veel zout:

- Verhoogde bloeddruk. Minder zout eten verlaagt je bloeddruk. Voor elke 2,5 gram zout (1 gram natrium) die je per dag minder eet, neemt de bovendruk met 0,7 tot 1,8 mmHg af en de onderdruk met 0,7 mmHg. Dit positieve effect is ongeveer 2 keer groter bij mensen met een verhoogde bloeddruk.
- Hart- en vaatziekten. Minder zout eten verkleint de kans op hart- en vaatziekten. In Nederland zouden per jaar ongeveer 2.500 mensen minder overlijden aan hart- en vaatziekten wanneer Nederlanders maximaal 6 gram zout per dag zouden eten.

- Nierziekten. Veel zout kan leiden tot nierziekten. De nieren regelen de hoeveelheid zout in je lichaam. Wanneer je veel zout binnenkrijgt moeten de nieren extra hard werken om dit via de urine uit je lichaam te verwijderen. Door het harde werken kunnen je nieren beschadigen.
- Maagkanker. Er zijn aanwijzingen dat door te zout eten het risico op maagkanker toeneemt.
- Botontkalking. Eet je te veel zout, dan plas je het teveel aan natrium samen met het calcium uit. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Zolang je voldoende calcium met de voeding binnenkrijgt zorgt zout eten niet voor problemen met je botten en gebit.

bron: Stichting Voedingscentrum Nederland

Overmatig gebruik van zout vergroot de kans op tal van problemen met je gezondheid.

Weinig mensen weten bovendien dat weefsels door zout uitgedroogd raken. Voor de huid heeft dit dezelfde gevolgen als de zon of roken. Als je overal zout in doet, loop je met andere woorden dus meer risico om vroegtijdig te verouderen. En dan hebben we het verhoogde risico op een CVA nog niet eens genoemd. Kortom, gebruik maximaal 6 à 7 gram zout per dag.

bron: © Fournis par Espresso - Minder zout eten om er jonger uit te zien

Verkopers van zoutontharders* doen er alles aan u te laten geloven dat "iets" meer zout (natrium) geen kwaad kan - en rekenen u op alle mogelijke manieren voor dat de toename "slechts" minimaal is.

Maar waar het om uw gezondheid gaat neemt u toch zeker geen enkel risico?

En u kunt immers met onze waterontharders op een gezonde (en ook nog eens milieuvriendelijke) manier kalkaanslag tegengaan.

*** De werking van zoutontharders door diverse (zoutontharder) leveranciers uitgelegd:**

*" Het harde water stroomt door het harsfilter. Hierin **wisselen calciumionen uit voor natriumionen.**"*

*"Het water gaat door de hars cilinder daar worden de **calcium ionen omgezet in natrium ionen**"*

*"Om water te ontharden wordt een wateronthardinginstallatie aangesloten op de watertoevoer. De installatie bevat een ionenwisselaar. Een ionenwisselaar is een kolom gevuld met kleine bolletjes kunsthars. Aan het ionenwisselaarhars zijn ionen gebonden. Deze ionen kunnen worden **uitgewisseld** met andere ionen uit het langsstromende water. Bij ontharding stroomt hard water door het harsbed. Het hars **bindt "harde" calcium- en magnesiumionen** en geeft **"zachte" natriumionen af.**"*

*"**Ionenwisselaars verwijderen deeltjes** (ionen) uit vloeistoffen (water). Hiervoor gebruiken ze microscopisch kleine bolletjes, die de ongewenste ionen **uitwisselen tegen andere ionen**. Die bolletjes zijn verpakt in een kolom of harscilinder. De meest bekende ionenwisselaar is wellicht de waterontharder. De bolletjes zijn hier kunsthars, verzadigd met Na⁺ (natrium) ionen. Als deze in contact komen met hard water zullen de in het harde water opgeloste Ca²⁺ (calcium) ionen **uitgewisseld** worden tegen **natrium**. **Voor elk calcium-ion komen twee natrium ionen terug**"*

*"Speciale kunstharskorrels in de harskolom van de waterontharder installatie binden positief geladen ionen bijv. calcium (Ca) en magnesium (Mg). Deze elementen kunnen aanslag veroorzaken in leidingsystemen en apparatuur. De korrels kunnen een vaste hoeveelheid vervuiling aan zich binden voor zij verzadigd raken. Door ze te spoelen met een **pekelplossing** verwijdert het waterontharder systeem de vervuiling van de korrels: **natriumionen uit de zoutoplossing nemen de plek weer in** van de uit het water verwijderde elementen.*

"De systemen verbruiken 35 - 70 kg zout per jaar" en "Bij elke verlaging van de waterhardheid met 1 dH wordt er 8,5 milligram natrium per liter water toegevoegd"

Helder: kies daarom voor gezond water:

www.waterontharder.info