

## Persbericht



### **Nierstichting Zoutchallenge 12 dagen minder zout, meer smaak**

**Bussum, 23 juni 2020 - 85% van de Nederlanders krijgt teveel zout binnen. Met zoutbewust eten proef je pure smaken en zorg je goed voor je nieren. De Nierstichting daagt Nederland daarom van 27 juni t/m 8 juli uit met de Zoutchallenge. Schrijf je nu in via [www.zoutchallenge.nl](http://www.zoutchallenge.nl).**

In kleine stappen minderen met zout. En gedurende 12 dagen ervaren hoe lekker zoutbewust eten is. Deelnemers krijgen ondersteuning met zoutbewuste recepten, inspiratie, tips en tricks. Voedingsexperts delen hun kennis over smaakvol eten die je makkelijk thuis kunt toepassen.

#### **Gezonde levensstijl**

Zeker in deze tijd is het belangrijk om zo gezond mogelijk te blijven. Bewegen, de geest regelmatig ontspannen en gezond eten helpen je weerstand op peil te houden. Met zoutbewust eten zorg je goed voor je nieren. Maar opgeteld over de dag krijgen we al snel te veel zout binnen. Denk aan dagelijkse producten zoals broodjes, vlees(waren), kaas, kant-en-klare soep of vleesvervangers. Eet je er te veel van, dan kunnen je nieren ongemerkt beschadigen.

#### **Aanmelden**

Inschrijven voor de Nierstichting Zoutchallenge is gratis en aanmelden kan via [www.zoutchallenge.nl](http://www.zoutchallenge.nl). Na inschrijving kan je direct het Zoutchallenge Magazine downloaden.

#### **Einde persbericht**

##### **Noot voor de redactie (niet voor publicatie):**

Voor meer informatie of verhalen van deelnemers kunt u contact opnemen met Sanne Rademaker, PR adviseur Nierstichting: via 035 6978024 of 06 46288299 / [sannerademaker@nierstichting.nl](mailto:sannerademaker@nierstichting.nl).

Bijlage: beeld (bron Istock)

#### **Samenwerking**

De Nierstichting Zoutchallenge is mede tot stand gekomen dankzij partners als Vitam, Tromp & Rueb en het Voedingscentrum, de Nierstichting Restaurant Driedaagse ambassadeurs en voedingsexperts.

#### **Over de Nierstichting**

Je nieren zijn van levensbelang. Een nierziekte kan iedereen overkomen. Wij helpen je je nieren gezond te houden. En als je nieren ermee stoppen, doen wij er alles aan om het leven met een nierziekte draaglijker te maken. Voor jou. En voor de mensen om je heen.

We werken aan oplossingen om nierschade te voorkomen. Investeren fors in onderzoek en innovatie. Ontwikkelen de draagbare kunstnier, die je de vrijheid geeft om te dialyseren waar je maar wilt. Ook strijden we onvermoeibaar door voor een kortere wachtlijst en meer succesvolle transplantaties. En stimuleren onderzoek om nierziekten te genezen. Zodat iedereen in de toekomst gezonde nieren heeft. Want je nieren zijn je leven. Jouw leven.

**Nierstichting**  
Je nieren zijn je leven.

[www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)

