

KEUKENZOUT ALS VOEDINGS- EN GENOTMIDDEL.

Is ons zout een voedings- en genotmiddel, is het een van beide of geen van beide? Allermint wensch ik beschouwd te worden als een deskundige in deze, bekwaam om die vragen te beantwoorden; alleen wil ik mededeelen wat over dit onderwerp onlangs is geschreven en, naar het mij voorkomt, ons aller belangstelling verdient.

Eerst is een vegetariër aan 't woord, de Heer WESTENDORP van Haarlem, in het tijdschrift: *De Natuur in*. Zeer conservatief is de mensch in het bereiden van zijn voedsel, hij doet dat nog bijna op gelijke wijze als in den ouden tijd; uit een min of meer grooten zoutpot verdwijnt de inhoud in korten tijd in de magen der huisgenooten, en men bedenkt niet op die wijze, bij kleine hoeveelheden te gelijk, een dosis vergift te hebben ingenomen. Sedert eeuwen gewend aan het gebruik daarvan, bemerkt ons doorpekeld lichaam niet, dat het op den verkeerden weg is. Zout gebruiken wij om ons eten zoogenaamd smakelijk te maken, maar de natuur-zelf zorgt, dat werkelijk geschikte voedingsstoffen er niet mede vermengd behoeven te worden; bovendien, om een voedingsmiddel goed te kunnen proeven, moet men het eten zonder zout. Dit benadeelt verder onze gezondheid, want de overmaat van zout in 't bloed moet daaruit door de nieren weer worden verwijderd. Zij onttrekken veel vocht aan 't bloed, wij krijgen dorst en drinken veel water, en op die manier worden nieren en andere ingewanden met arbeid overladen en de werkelijk voedende stoffen verdund en minder krachtig gemaakt. Er ontstaan maag- en ingewandskwalen, die weer andere ziekten, ongeneeslijk vaak, ten gevolge hebben. Dikwijls voegt zich ook het in het lichaam opgeloste zout weer tot kleine steentjes bijeen, te groot om door de afvoerbuizen het lichaam te verlaten, en veroorzaken dan graveel, een nameloos lijden, om niet te spreken van allerlei nieraandoeningen, die met dat onmatig drinken in verband staan.

Al deze onaangenaamheden zijn te voorkomen door het zout niet meer in ons voedsel te mengen. Gewent men zich er aan om lang-

zamerhand de hoeveelheid te verminderen, dan ziet men ons smaakorgaan zuiverder werken en de eetlust verhoogd worden. Dan houdt ook de ziekelijke begeerte naar drinken op, naar bier, wijn, spiritualiën, en eerst dan zal de drankbestrijding niet langer grootendeels onvruchtbaar zijn. Een groot leger van ziekten en kwalen wordt voortdurend vergeefs bestreden en brengt er ons toe om te gaan gelooven dat zij veelal voortvloeien uit onze verkeerde levenswijze. Het bewijs hiervoor is alleen proefondervindelijk te leveren, maar gelukkig, het aantal vegetariërs breidt zich uit; talrijker worden zij, die trachten, zooveel dit mogelijk is, naar de eischen der natuur te leven; die geen prikkelende stoffen gebruiken en alleen eten en drinken wat zij weten dat goed voor hen is. Deze levenswijze is door onzen zegsman reeds sedert 27 jaar gevolgd, en hij heeft er niet anders dan genot van ondervonden.

Bovenstaande mededeelingen zijn den Heer s. LAKO van Wageningen te kras, om die stilzwijgend aan te hooren. Worden wij gewaarschuwd tegen overmatig gebruik of tegen alle gebruik van zout? Is zout een vergift? Als iemand 5 K.G. brood per maaltijd eet, is brood ook vergift. Is werkelijk de invloed van zout op ons lichaam zoo, als die ons wordt voorgesteld, en ontstaan en bestaan de steentjes van het graveel werkelijk door en uit zout? Bereidt onze zegsman zijn eigen voedsel? Zoo neen, dan bekomt hij elken dag een portie zout, door anderen aan zijn spijzen toegevoegd.

De heer WESTENDORP antwoordt, dat hij natuurlijk het overmatig, maar óók het matig gebruik van zout zou willen zien verdwijnen, maar dan langzamerhand, en doet tot steun voor het boven beweerde eenige aanhalingen uit de werken van Dr. AUG. ADELHOLDT te Parijs, van Dr. ALLISON te Londen en van Prof. Dr. GRAHAM. Over zich-zelf zegt hij, dat het brood in zijn huis gebakken en de tarwe in zijn huis gemalen wordt; dat hij nooit zout bij het eten voegt en bij voorkeur geen met zout ingemaakte groenten eet, dus het zoutgebruik beperkt, zooveel als mogelijk is zonder voor anderen lastig te zijn.

De heer LAKO laat zich zoo spoedig niet uit het veld slaan, wijst onder meer op het gemis aan kennis van de leer der levensverrichtingen bij zijn tegenstander (op welk terrein deze dan ook erkent een leek te wezen), en haalt eenige woorden aan van EMIL WOLFF, die beweert dat dieren in het wild of op een groote weide zich met voldoende zouthoudende planten voeden kunnen.

Dus dat kunnen wij dan ook, zegt de vegetariër, als wij verstand

hebben van 't geen goed voor ons is en de juiste voedingsmiddelen kiezen. Zout is dus onnoodig, juister gezegd overbodig.

In de tweede plaats komt aan het woord niemand minder dan de Koninklijke Akademie van Wetenschappen te Amsterdam. Tot haar werd door den Minister van Oorlog het verzoek gericht om van advies te willen dienen over de vraag: of het mogelijk is geheel of gedeeltelijk weg te nemen de bezwaren, welke verbonden zijn aan de approviandeering van de stelling van Amsterdam, voor zoover het artikel zout betreft. Een commissie van praeadvies werd benoemd en namens haar werd door Prof. STOKVIS verslag uitgebracht, waaraan de volgende bijzonderheden ontleend zijn. Het keukenzout speelt zulk een eigenaardige rol in de dierlijke huishouding en de samenstelling van het menscheijk lichaam, dat een surrogaat daarvoor niet valt aan te wijzen. Men heeft daarin een betrekkelijk zeer eenvoudige stof voor zich, die in het bloed en in alle vochten van het dierlijk lichaam steeds voorhanden is. De hoeveelheid, die daarvan in het bloed voorkomt, is zoo goed als een standvastige grootheid en alles in het dierlijk lichaam schijnt er op ingericht, om het gehalte van het bloed aan keukenzout, dat voor het behoud van zijn vormelementen van het hoogste gewicht is, onveranderd te doen blijven. Wordt meer zout toegevoegd, dan wordt, in hoofdzaak langs de nieren, die overmaat, waardoor de concentratie van het bloed aan zout zou kunnen stijgen, uit het lichaam verwijderd; neemt de toevoer van zout af, dan houdt het bloed het met alle kracht terug, zoodat de bedoelde concentratie behouden blijft. Talrijke proeven, door verschillende onderzoekers omtrent de gevolgen van keukenzoutonthouding bij den mensch en bij hoogere dieren verricht, hebben dan ook tot de eensluidende uitkomst geleid, dat, bij overigens voldoende voeding, die onthouding noch bij den mensch, noch bij het dier groote bezwaren met zich mede brengt. Men heeft verhaald van Russische lijfeigenen, die waterzucht zouden hebben gekregen ten gevolge van gebrek aan zout, maar dit op zichzelf kan die ongesteldheid niet veroorzaken; volgens een ander bericht zou van een volk, dat door een oorlog in lange jaren geen zout bekomen kon, de smaak door die lange onthouding zoo veranderd zijn, dat eenige generaties noodig waren om het weer met het gebruik van zout te verzoenen. Een der leden onzer Afdeeling (de wis- en natuurkundige), zegt de Hoogleraar, onderwierp zich in 1862 aan een proef, waarin hij eerst gedurende vijf dagen, daarop, met een tusschenruimte van vier dagen, weer opnieuw zeven achtereenvolgende dagen, zich niet alleen van

elke toevoeging van keukenzout tot de door hem gebruikte spijzen onthield, maar buitendien slechts spijzen en dranken gebruikte, waarin het keukenzout in zeer geringe hoeveelheid voorhanden, of waaruit het opzettelijk zooveel mogelijk verwijderd was. Zijn kost bestond uit 150 gram zonder zout gekookt of gestoofd vleesch, dat vooraf was uitgekookt, uit in water afgekookte groenten, uit thee en koffie met een spoor melk, uit rauwe of zacht gekookte eieren en ongezuurd brood. Boter werd in 't geheel niet genuttigd. Van de keukenzout-onthouding werd geen ander nadeel ondervonden dan een flauwe smaak in de eerste dagen der proef, waaraan de proefnemer intusschen zoo spoedig gewende, dat bij den terugkeer tot de normale voeding, de op de gewone wijze toe bereide spijzen den indruk maakten van sterk met zout te zijn bedeed.

Gelijksoortige proeven, door KLEIN, Verson en FORSTER genomen, hebben bij mensch en dieren tot dezelfde resultaten geleid. Dierlijk voedsel bevat een voldoende hoeveelheid keukenzout; bij plantenvoedsel, waarin veel kalium- en weinig natrium-zouten voorkomen, is volgens BUNGE toevoer van chloornatrium wenschelijk, maar hij heeft niet kunnen aantoonen, dat die beslist noodzakelijk is. Aan volken in Centraal-Afrika zou zelfs zout geheel onbekend wezen; van plantenvoedsel levende, gebruiken zij als toevoegsel een plantenasch, bijna uitsluitend uit kalium-zouten bestaande.

Al heeft nu ook de onthouding van keukenzout geen rechtstreeksche schadelijke gevolgen; toch verdient het aanbeveling zorg te dragen voor de aanwezigheid van die nuttige stof, vooral in oorlogstijd. Zout toch is een der voortreffelijkste smaakprikkelers, waarvan het gebruik de spijsvertering bijzonder bevoordeelt, de vochtbeweging in het lichaam bevordert en vergemakkelijkt en wellicht nog andere voordeelen voor de stofwisseling oplevert. Een surrogaat daarvoor valt niet aan te wijzen en bij de belegering van Metz in 1871, toen in de veste het keukenzout ontbrak, heeft men het bereid uit stoffen die men had voor glas-, zeep- en verffabrieken, n.l. uit koolzure natron en zoutzuur, en uit zwavelzure natron en chloorbaryum.

Om den belegerden soldaten en burgers zoo volledig mogelijk weerbaarheid en opgewektheid te doen behouden, moet dus in de belegerde stelling voor hen o. a. zooveel en zoodanig keukenzout voorhanden zijn, als waaraan zij in vreedestijd gewend zijn. Dat ook de hoedanigheid in aanmerking genomen worden moet, bleek in 1863 bij de inlandsche soldaten in Ned.-Indië, toen groote ontevredenheid gewekt werd,

omdat hun zuiver tafelzout gegeven werd in plaats van het door magnesiumzouten min of meer bitter smakende inlandsche keukenzout. De smaak geeft hier den doorslag.

Bij de approviandeering der stelling Amsterdam zal het dus wenschelijk wezen zoo zuiver mogelijk zout op te slaan; daaraan zijn wij gewend en dat kan zeer langen tijd onveranderd bewaard worden. Bovendien worde een zout gekozen, dat zoo weinig mogelijk ruimte inneemt.

Zoodanig zout is klip- of steenzout, dat in sommige mijnen zoo zuiver is, dat het ongeraffineerd gebruikt kan worden. Het zout b. v. uit de mijn te Wilhelmshluck in Wurtemberg eischt een 3—4 maal geringere bergruimte dan het grofkorrelige uit zoutkeeten of het uit oplossing verkregene.

Haarlem.

DR. CALKOEN.