

Chloride is een elektrolyt, een negatief geladen ion dat samenwerkt met andere elektrolyten zoals natrium, kalium en bicarbonaat (alle geladen ionen). De elektrolyten reguleren de totale hoeveelheid vocht en de zuurgraad van het lichaam.

Zout in ons voedsel bestaat uit natrium en chloride. Door het eten van zout komt chloride dus het lichaam binnen. Het meeste chloride wordt door de darmen opgenomen zodat het in het bloed terecht komt. Als er te veel chloride binnenkomt wordt het weer uitgescheiden in de urine.