

Wieviel Salz braucht der Mensch?

Eine Verringerung der Kochsalzzufuhr (Salz) kann nicht nur wie allgemein bekannt zu einer Vermeidung von arterieller Hypertonie und Senkung des kardiovaskulären Risikos führen, sondern verringert) auch das Risiko eines Nierenversagens, einer Herzinsuffizienz und Osteoporose (Lit.).

Zur Prävention empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine täglich maximale Salzzufuhr von 6 g (entspricht einem gestrichenen Teelöffel Salz). In den letzten Jahren ist der tägliche Salzkonsum jedoch kontinuierlich auf im Durchschnitt 8 g -10 g angestiegen (laut Nationaler Verzehrsstudie II) und oft wird das Limit schon beim Frühstück erreicht (ohne Nachsalzen). Über 50% des aufgenommenen Salzes stammt aus den 3 Lebensmittelgruppen Brot und Backwaren, Fleisch und Fleischwaren sowie Käse:

2 Scheiben Brot	1,2 g Salz
2 Scheiben Käse	2,8 g Salz
2 Scheiben Schinken	2,0 g Salz

Vor allem industriell gefertigte und behandelte Nahrungsmittel besitzen einen hohen und „versteckten“ Salzgehalt:

Hamburger 100g	1,3 g Salz
Chilli con carne 310g	4,0 g Salz
TK Pizza 300g	4,2 g Salz
Gemüsebrühe 150ml	1,3 g Salz
Sojasoße 20 ml (1 EL)	3,1 g Salz

Überwiegend wird in Deutschland Salz aus Lebensmittel aufgenommen, die verarbeitet worden sind, oder durch Ausser-Haus-Verzehr (Lit.). Eine Umsetzung der Empfehlung ohne eine Reduzierung des Salzgehaltes der industriell verarbeiteten Lebensmittel wird schwierig.

Ein weiterer ernstzunehmender Punkt ist, dass Salz zu einer schicken Modewürze in hübschen Verpackung wird (z.B. Gourmetsalz, jodiertes Steinsalz, Tomate-Mozzarella-Salz, verschiedenste Öko-Kräutersalze, Fleur de Sel, Himalaya Salz und viele mehr) und somit das „Nachsalzen“ zusätzlich attraktiv wird ohne das der Verbraucher bewusst über die Folgen nachdenkt.

Deswegen werden derzeit Maßnahmen zur Reduzierung des Salzgehaltes in verarbeiteten Lebensmitteln diskutiert und das Bundesinstitut für Lebensmittelbewertung empfiehlt dringend eine allgemeine Aufklärung der Bevölkerung zum Gebrauch von Speisesalz.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung
Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier

