

Brauchen wir Grenzwerte für Salz?

- Eine hohe Speisesalzzufuhr begünstigt das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Diese Aussage wurde bereits vielfach diskutiert, woraufhin im März 2016 die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hierzu erneut eine Stellungnahme abgegeben hat.
- Laut DGE ist die Datenlage eindeutig: eine zu hohe Salzzufuhr steht im direkten Zusammenhang mit suboptimalen Blutdruckwerten (leicht erhöht, aber noch nicht hyperten), sowie Bluthochdruck (Hypertonie) und indirekt mit dem Auftreten kardiovaskulärer Erkrankungen.
- Ein hoher Salzkonsum führt dazu, dass Wasser im Körper zurück gehalten wird. Dadurch steigt das Blutvolumen und das Herz muss mehr Kraft aufbringen um das Blut durch den Körper zu pumpen. Die Folge ist ein Blutdruckanstieg. Eine Dauerbelastung der Gefäße durch suboptimale Blutdruckwerte und durch eine bestehende Hypertonie ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und koronarer Herzkrankheit.
- Die DGE empfiehlt nicht mehr als 6g Kochsalz am Tag zuzuführen, was einem gestrichenen Teelöffel entspricht. Die WHO hingegen ist in ihrer Empfehlung zur Reduktion auf maximal 5 g Salz/ Tag, noch strenger.
- In Deutschland werden diese Werte weit überschritten, denn die durchschnittliche Salzzufuhr beträgt 8-10g. Ca. 40% der Frauen und 50% der Männer konsumieren sogar mehr als 10g Salz am Tag. Die größte Menge des aufgenommenen Salzes stammt aus dem Verzehr verarbeiteter Lebensmittel, insbesondere von Fertiggerichten und 3 salzreichen Lebensmittelgruppen: Brot und Backwaren, Fleisch und Fleischwaren und Käse.

Doch wie sieht es in der Praxis aus. Wieviel Salz steckt in Lebensmitteln? Man beachte, dass dies lediglich ein kleiner Auszug an Speisen ist, welche an einem Tag verzehrt werden und zudem i.d.R. am Tisch noch nachgesalzen wird.

2 Scheiben Mischbrot	1,4 g Salz
2 Scheiben Gouda	1,7 g Salz
2 Scheiben Salami	2,7 g Salz
TK Pizza (300 g)	4,1 g Salz
Lasagne (400 g)	5,7 g Salz
Sojasoße (1 EL)	2,9 g Salz



Salzarme Lebensmittel sind alle frischen und nicht verarbeiteten Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Teigwaren, Milch- & flüssige Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch.

Eine verringerte Zufuhr von Kochsalz könnte bevölkerungsweit zur Vermeidung von Hypertonie und des kardiovaskulären Risikos beitragen. Im Vergleich zu anderen Ländern gibt es in Deutschland derzeit noch keine Initiativen um den Salzgehalt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln zu senken. In ihrer Stellungnahme betont die DGE jedoch, dass derartige Maßnahmen notwendig sind, um die Krankheitslast durch einen zu hohen Salzkonsum zu minimieren.

Sie als Konsument können jedoch die Auswahl ihrer Lebensmittel bewusster gestalten und mehr zu frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln greifen. Zusätzlich können Sie den Salzgebrauch im Haushalt beschränken und dafür mehr Gewürzen und Kräuter verwenden. Und falls Sie das eine oder andere Mal Fertigprodukte wählen, lesen Sie sich die Zutatenliste aufmerksam durch.