



Lust und Last

**Ein Ratgeber des
Ernährungsberatungsteams
Monika Kraus & Sabine Seegets**



Klinik Bad Wörishofen
Fachklinik für Herz-Kreislauf-
erkrankungen und Orthopädie

Salz – Baustein des Lebens

Spricht man von „Salz“, so ist im Allgemeinen Kochsalz gemeint. Es wird zwischen Stein- und Meersalz unterschieden, wobei Steinsalz vor Jahrtausenden durch Sedimentation aus Meerwasser oder Verdunstung von Meerwasser entstand. Damit ist es im Prinzip nichts anderes als Meersalz. Dies besteht zu 40 % aus dem Element Natrium (Na^+) und zu 60 % aus Chlorid (Cl^-). Für den Menschen ist Salz lebensnotwendig. **Die Mindestaufnahme liegt bei 0,5 bis 1 Gramm (g) Salz pro Tag.** Naturvölker in Brasilien kommen bis heute mit dieser Menge aus.

Natrium ist maßgeblich für die Regulierung des Wasserhaushalts verantwortlich. Zusammen mit Chlorid spielt es eine wichtige Rolle im Säure-Basenhaushalt und in den Verdauungssäften. Der Natriumspiegel im Körper wird über die Niere geregelt, bei erhöhter Salzzufuhr wird das Natrium immer in Verbindung mit Wasser über die Niere ausgeschieden. Als Folge entsteht Durst.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Deutschen Hochdruckliga wird empfohlen, **die Zufuhr von 6 g Salz pro Tag nicht zu überschreiten.** Diese Menge gleicht den Verlust durch Klima (Temperatur), körperliche Tätigkeit und beispielsweise den Mehrbedarf in der Schwangerschaft aus.

Unsere tägliche Salzzufuhr übersteigt mit durchschnittlich 12 bis 15 g die empfohlene Menge deutlich.

Feindbild Salz

Auch für Salz gilt der Satz von Paracelsus: „Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Durch eine Beschränkung des Salzkonsums auf 6 g pro Tag kann die Häufigkeit von Bluthochdruck sowie dessen Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche vermindert werden.

Besonders die Natrium-Chloridverbindung unseres Speisesalzes ist für die Blutdrucksteigerung verantwortlich. Andere Natriumsalze haben hingegen offenbar keinen entscheidenden Einfluss. Das Ausmaß der Blutdrucksteigerung unter vermehrter Kochsalzzufuhr ist individuell unterschiedlich. Das heißt aber nicht, dass nur der „Salzsensitive“ von einer Salzreduktion profitiert, denn eine hohe Kochsalzzufuhr führt praktisch immer zur Blutdrucksteigerung.

Weniger Salz verbessert gleichzeitig die Wirkung der blutdrucksenkenden Medikamente und reduziert somit die Dosis. Eine niedrigere Salzzufuhr verringert außerdem die Natriumausscheidung im Urin, die mit einer verminderten Calciumausscheidung einhergeht. Gerade bei Frauen nach der Menopause beugt dies einer Verminderung der Knochendichte vor.

Salz – Last

70 bis 80 Prozent der Salzzufuhr erfolgt über „versteckte Salze“ in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Salz kommt aus geschmacklichen, konservierenden und technologischen Gründen zum Einsatz.

Die Lebensmittelindustrie argumentiert, dass das Kochsalz verschiedene Wechselwirkungen hervorruft, die bei der Herstellung von entscheidender Bedeutung seien.

Lebensmittel (die Salzmenge variiert je nach Hersteller)	Salz in Gramm
1 Teller (250 ml) klare Suppe mit Instant-Brühe zubereitet	2,5
1 Scheibe (50 g) Mischbrot	0,7
1 Portion (400 g) Hühner-Nudeltopf (Konserven)	4,0
1 Pizza Salami (320 g Tiefkühlprodukt)	4,7
100 g Rohwurst (Salami)	3,5
100 g Kochwurst (Leberwurst)	2,0
100 g Brühwurst (Wiener)	2,4
100 g Lachsschinken	4,5
100 g Bismarckhering	3,0
100 g Matjesfilet	6,1
100 g Bergkäse	1,5
100 g Camembert	2,0
100 g Cornflakes	2,2
100 g Butterkekse	1,5
100 g Kartoffelchips, Paprika	1,7

Die Reduktion von Salz in verarbeiteten Lebensmitteln wird derzeit intensiv diskutiert. Der Bundesgesundheitsrat empfiehlt der Lebensmittelwirtschaft alle Anstrengungen zu unternehmen, den Salzgehalt zu vermindern. **Denn nur so kann das Ziel, die Salzzufuhr auf 6 g pro Tag zu beschränken, erreicht werden.**

Auch die Deutsche Hochdruckliga unterstützt Initiativen, die den Salzgehalt von verarbeiteten Lebensmitteln in Deutschland schrittweise auf 50 % des derzeitigen Stands reduzieren. Eine Verringerung um 10 % innerhalb von zwei Jahren wird geschmacklich kaum wahrgenommen.

Salzpartipps

- Bevorzugen Sie frische unverarbeitete Lebensmittel und kochen Sie häufiger selbst.
- Essen Sie weniger Fertigprodukte.
- Langsam, schrittweise Salz reduzieren um den Geschmack umzugewöhnen.
- Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen als Hilfe zur Reduktion von Salz.
- Essig und Zitronensaft helfen Salz sparen.
- Verwenden Sie frisches oder tiefgekühltes Gemüse anstatt Konserven (Salzgehalt ca. 1 %).
- Geschmacksbildung über Garmethoden wie Rösten, Grillen, Braten, Tontopf oder Folie.
- Benutzen Sie feine, gut rieselfähige Salze. Das Gewicht einer Prise ist um 13 % niedriger als bei gröberen Salzen.
- Trinken Sie natriumarmes (kleiner 20 mg Na⁺ pro Liter) Mineralwasser oder Leitungswasser.
- Erst probieren, dann nachsalzen.
- Salate als Vorspeise sind je nach Dressing besser geeignet als Suppen.

Salz – Lust

Salz dient als geschmacksverstärkende Zutat und macht die Zunge für andere Geschmacksrichtungen wie süß und sauer sensibler. Die Geschmacksbildung für Salz beruht auf einem Lernprozess, eine gewisse

Präferenz für den Salzgeschmack wird erst während des Heranwachsens entwickelt. Die Lebensmittelindustrie macht von Salz als Geschmacksverstärker regen Gebrauch und fördert dadurch die „Salzlust“.

Der Witz ist das Salz der Unterhaltung - nicht die Nahrung.

Gourmetsalz – kein Wunder der Natur

Im Handel gibt es immer mehr Salze besonderer Herkunft und Färbung, die speziell gewonnen und hergestellt werden. Salz wird zur schicken „Modewürze“ stilisiert, ernährungsphysiologisch hingegen sind alle Salze weitgehend gleich. Speisesalz besteht immer zu 97 % aus Natriumchlorid, jedes Speisesalz enthält nur minimale Spuren anderer Mineralstoffe. Deshalb ist bei Werbeaussagen zu gesundheitlichen Wirkungen vor allem dann Skepsis geboten, wenn sie von zusätzlich enthaltenen Mineralstoffen und Spurenelementen ausgehen.

Geschmackliche Unterschiede gibt es bei Meersalz, Fleur de Sel und anderen Gourmetsalzen durchaus. Fraglich ist, ob der stolze Preis dafür gerechtfertigt ist. Diese Salze werden meist in grober Körnung angeboten, die zu einem höheren Salzkonsum verleitet.

Weitere Informationen im Internet

- ➔ www.herzstiftung.de
- ➔ www.aid.de
- ➔ www.hochdruckliga.de
- ➔ www.dge.de