



September 2016

Ernährungsberatung

Empfehlungen zur Salzzufuhr

Kochsalz besteht aus Natriumchlorid (NaCl), zwei Mineralstoffen, die zwar für den menschlichen Körper wichtig sind, aber nur in geringen Mengen benötigt werden. Eine zu hohe Zufuhr von Salz kann zu Bluthochdruck führen, einem wesentlichen Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen.

In der Schweiz werden pro Person durchschnittlich 8 - 10 Gramm Kochsalz täglich konsumiert.

Eine Ernährung ohne gesalzene Produkte und ohne salzhaltige Gewürze würde noch ca. 2 – 3 Gramm Salz enthalten, ist aber kaum umsetzbar und auch nicht nötig.

Eine tägliche Zufuhr von weniger als 5 Gramm ist optimal und wird von der WHO (World Health Organization) weltweit angestrebt, insbesondere, wenn Sie an Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) leiden.

Am meisten Kochsalz konsumieren wir über verarbeitete Produkte wie Brot, Käse, Fleischprodukte, Suppen und Fertigmahlzeiten. Beim Würzen ist zu bedenken, dass Kochsalz auch Hauptbestandteil von Streuwürzen (z. B. Aromat, Mirador), Bouillon, Sojasauce und den meisten Gewürzmischungen ist. Auch Meersalz oder Kräutersalze enthalten nicht weniger Natriumchlorid als das gängige Kochsalz. Für eine ausreichende Jodzufuhr ist es wichtig jodiertes Salz zu verwenden.

Durch untenstehende Empfehlungen können Sie Ihren Salzkonsum reduzieren:

- Salzen Sie am Tisch nicht nach, auch nicht mit Aromat, Maggi etc.
- Bevorzugen Sie Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Muskatnuss und nehmen Sie stattdessen weniger Salz.
- Verwenden Sie bei der Zubereitung frische oder getrocknete Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch als Geschmacksgeber.
- Bevorzugen Sie frische Produkte anstelle von gewürzten Fertigprodukten, zum Beispiel Frischfleisch statt mariniertes Fleisch oder fertigen Hackbraten, frisches Gemüse statt Dosengemüse oder gewürztem Spinat.
- Bereiten Sie Saucen selber zu anstatt Fertigsaucen zu verwenden. Für einen guten Geschmack können Sie zum Beispiel Gemüse mitdünsten oder mit Wein ablöschen. Zum Binden eignen sich Mehl oder Stärke wie Maizena.
- Machen Sie die Salatsauce selber. Nebst Einsatz von verschiedenen Ölen, Essig und Gewürzen können Sie mit Zutaten wie Quark, Joghurt, Kräuter variieren.
- Lesen Sie beim Einkauf die Zusammensetzung des Produktes. Ist nur der Natriumgehalt angegeben, liegt der Salzgehalt höher (Natriumgehalt x 2.5 = Salzgehalt).
- Konsumieren Sie max. 1 x pro Woche Wurstwaren oder geräucherte Fleischwaren und geräucherten Fisch.
- Essen Sie regelmässig Milch, Joghurt, Quark und Frischkäse. Geniessen Sie stark gesalzene Käsesorten in kleineren Mengen.
- Bevorzugen Sie als Apéro Gemüse mit Dipsaucen oder ungesalzene Nüsse anstelle von Salzstängeli, Salznüssli.
- Falls Sie Mineralwasser trinken: Achten Sie darauf, dass dieses natriumarm ist (Hinweis auf der Etiketle „ist für eine natriumarme Ernährung geeignet“).

Der untenstehenden Tabelle können Sie entnehmen, in welcher Menge eines Lebensmittels 1 Gramm Salz enthalten ist:

Käse

30 g	Schmelzkäse, Feta, Gorgonzola
45 g	Camembert vollfett (45 % F. Tr.)
55 g	Raclette
65 g	Appenzeller, Tilsiter
70 g	Brie Rahmstufe, Greyerzer
230 g	Emmentaler

Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren

25 g	Trockenfleisch, Salami, Salsiz, Lachs geräuchert
30 g	Landjäger
40 g	Schinken, Fleischkäse
50 g	Aufschnitt, Cervelat, Lyoner, Wienerli
60 g	Bratwurst
80 g	Sardinen in Öl
95 g	Thon au naturel
115 g	Thon in Öl

Diverses

25 g	Salzstängeli
90 g	Pommes Chips
50 ml	Bratensauce
100 ml	Bouillon

Die Angaben können je nach Hersteller variieren.

Quellenangaben

- *Schweizer Nährwerttabelle, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Steffi Schlüchter, 1.Auflage 2012*
- *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit BAG 2012*

Ernährungsberatung KSA

Telefon 062 838 43 46

ernaehrungsberatung@ksa.ch

Ernährungsberatung SPZ

Telefon 062 746 56 56

kea@spitalzofingen.ch