

Abschätzen der Salzzufuhr

Der Salzkonsum in der Schweiz beträgt rund 10,6 g bei Männern und 8,1 g bei Frauen¹. Die für 2012 empfohlene Menge des Bundesamtes für Gesundheit liegt bei 5 g NaCl täglich.

Die Erfassung des Salzkonsums ist schwierig, einerseits durch mangelnde Angaben vor allem von Fertigprodukten, andererseits kann das individuelle Nachsalzen kaum abgeschätzt werden. Untenstehende Liste ist eine Schätzung, ob der Konsum des/der Patienten/Patientin als tief, mittel oder hoch einzuschätzen ist. Bei Kreuzen nur im Bereich tief dürfte die Salzzufuhr unter 5 Gramm liegen, bei Kreuzen nur im Bereich hoch über 10 Gramm.

Die effektive Natriumausscheidung ist zudem um den Faktor 1,4 bis 1,7 höher war, als die protokollierte Zufuhr². Raucher dürften ihren Salzkonsum bei der Zubereitung noch mehr unterschätzen, da die Geschmackssensitivität erniedrigt ist. Für eine genaue Erfassung der Salzzufuhr ist eine Messung im 24 - h Urin möglich.

(Umrechnung von mg Na in mmol: $x \text{ mg} \times 0.0435 \text{ mmol/l}$)

Salzgehalt	tief	mittel	hoch
	Nie, selten oder kein	1 – 2 x Mal pro Woche oder wenig	mehrmals pro Woche oder viel
Salzen sie bei Tisch nach (auch Aromat etc.)?			
Verwenden Sie zum Kochen Salz, Aromat, Bouillon etc.?			
Verwenden Sie Fertigpizza, Fertiglasagne, Spinat fixfertig etc.?			
Wie oft essen sie geräucherte Fleischwaren oder Wurstwaren, wie z.B. Bündlerfleisch, Fleischkäse, Cervelat etc.?			
Wie oft essen Sie Suppen oder Fertigsaucen?			
Wie oft essen Sie Käse?			
Wie oft essen Sie mehr als 2 Stück Brot pro Tag?			
Wie oft konsumieren Sie salzige Gebäcke, Chips, Salznüssli etc.?			
Wie oft essen Sie im Restaurant / Kantine?			

¹ Eur J Clin Nutri 2009, 63(2)

² Ernährungsumschau 6/10