

Wie viel Salz ist gesund?

Früher galt Salz als besonders wertvoll. Man konservierte Fleisch und Fisch damit und konnte so überleben. Inzwischen haben Kühlschränke und Konservendosen diese Aufgabe übernommen.

Speisesalz besteht zu fast hundert Prozent aus den Mineralstoffen Natrium und Chlor. Zusammen bilden sie Natriumchlorid (NaCl). Zusätzlich im Speisesalz enthalten sind die Mineralien Calcium und Magnesium. Damit Salz nicht verklumpt, werden Trennmittel (Kieselsäure oder Calciumcarbonat) beigelegt.

Das Natrium im Salz reguliert mit dem Mineralstoff Kalium den Wasserhaushalt des Körpers. Die maximale Tageszufuhr an Salz sollte nicht mehr als 10 Gramm betragen. Übermässiger Salzkonsum führt zu Bluthochdruck (erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt) und zu einer Belastung der Niere mit Ödembildungen (Wassereinlagerungen) sowie zu Herz-Kreislauf-Störungen.

Bekannte «Salzbomben»

- **Tiefgefrorenes Fertiggerichte:** Es ist sehr salzhaltig. Manche dieser Fertiggerichte haben einen Salzgehalt von 2 bis 4 Gramm. Lesen Sie das Etikett und achten Sie genau auf den Salzgehalt.
- **Fertigmischungen von Frühstücksflocken und Müslis:** Diese Flocken stehen meist für ein gesundes Essen. Sie enthalten aber sehr viel Salz (und Zucker!). Lesen Sie die Etikette – Sie werden staunen!
- **Gemüsesäfte:** Ein Glas Gemüsesaft kann über 600 mg Salz enthalten.
- **Dosengemüse**
- **Abgepackte Wurstwaren:** Eine Salami z.B. enthält pro 100 Gramm über 3 Gramm Salz.
- **Suppen**
- **Marinaden und Gewürzsauces:** Sojasauce ist Spitzenreiter unter den Saucen. Sie enthalten pro Esslöffel mehr als 700 mg Salz. Gehen Sie sehr sparsam mit Marinaden und Gewürzsauces um!
- **Fertig-Spaghettisauces**
- **Gewürzmischungen:** Viele haben einen

hohen Anteil an Salz. Pfeffer in seiner natürlichen Form ist der beste Weg, das Salz zu ersetzen. Sie können auch Kräuter und salzfreie Gewürzmischungen verwenden.

- **Nüsse:** Denken Sie nur an Erdnüsse! 30 Gramm geröstete und gesalzene Erdnüsse enthalten 230 mg Salz. Kaufen Sie einfach ungesalzene Nüsse.
- **Knabbersachen:** Diese beliebten Knabbersachen sind bekannt für ihre hohen Anteile an Salz. So haben 30 Gramm Salzbrezeln etwa 385 mg Salz und Kartoffelchips etwa 150 mg Salz.
- **Vorgekochtes Essen:** Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln und Nudeln enthalten in ihrer natürlichen Form wenig Salz. Aber wenn Sie beim Einkaufen nach vorgekochtem Essen, sogenanntem *Convenience Food*, greifen – bei dem alles, nebst dem Gewürzbeutel, in einer Packung ist – dann essen Sie mit einem Gericht wahrscheinlich die Hälfte der empfohlenen Tageshöchstmenge.
- **Ketchup und andere Extras:** Ein Teelöffel Ketchup enthält 178 mg Salz!
- **Fast Food:** Mit einem Cheeseburger mit Pommes frites essen Sie sehr salzreich.

McDonald's bzw. Burger King sollen die Ausnahme bleiben.

Wie kann ich Kochsalz einschränken?

- Lesen Sie auf den Etiketten die Inhaltsangaben und sehen Sie nach, wie viel Salz enthalten ist.
- Fragen Sie in einem Restaurant nach einer salzfreien oder salzarmen Essenszubereitung.
- Essen Sie mehr frisch zubereitete Lebensmittel wie Früchte und Gemüse, die auf natürliche Weise salzarm sind.
- Verringern Sie die Salzmenge von Dosengemüse durch ein Abschütten der Flüssigkeit und waschen Sie das Gemüse sorgfältig ab.
- Gehen Sie sparsam mit Gewürzen wie Sojasauce, Senf und Ketchup um.
- Verwenden Sie Kräuter, Zitronensaft und salzfreie Gewürzmischungen zu saisonalen Gerichten.

Ich wünsche «en Guete»!

Ihr Dr. med. Claudio Lorenzet

 www.lorenzet.ch



ANZEIGE



Schützenstrasse 7
8962 Bergdietikon

Jetzt anmelden Nordic Walking Kurs

Einsteiger: 9./16./23./30. April, 18.30–20.00 Uhr
Auffrischer: 11./18./25. April, 19.00–20.30 Uhr
Personal Training: nach Absprache

Tel. 044 740 02 61, www.vitarium.ch