

Zu viel Salz im Essen?!

Von Alexandra Schmid

Das Bundesamt für Gesundheit fordert auf, den täglichen Salzkonsum auf 6 g pro Person herabzusetzen. Was sind die Gründe dafür, und wie setzt man die Empfehlung am besten um?

Ein Bericht über «Salzkonsum und Bluthochdruck» einer Arbeitsgruppe der Eidgenössischen Ernährungscommission (1) hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) vor kurzem dazu veranlasst, eine Empfehlung zu einer bevölkerungsweiten Reduktion des Salzkonsums auf 6 g pro Person und Tag herauszugeben (2). Diese Empfehlung erfolgte in Übereinstimmung mit den Richtlinien der WHO und anderer Länder.

Wie hoch die tägliche Salzzufuhr gesamtschweizerisch genau ist, weiss man nicht sicher. Nach verschiedenen Einzeldaten liegt er im Bereich von 8 bis 12 g pro Person. Das BAG schätzt, dass eine Verminderung des Salzkonsums zu ca. 80 Millionen Franken Einsparungen bei den Gesundheitskosten führen würde. Diese Zahl entspringt der Annahme, dass eine Salzreduktion zu einer Abnahme der Bluthochdruckfälle führen würde und dadurch jährlich 1700 Schlaganfälle und 2575 ischämische Herzkrankheitsfälle vermieden werden könnten. Einzelne Individuen (z.B. salzempfindliche Personen) können in dieser Hinsicht ohne Frage von einer Salzbegrenzung profitieren. So sind 50 bis 60% der Personen mit Bluthochdruck salzempfindlich, reagieren also bei einer verminderten Salzzufuhr mit einer Blutdrucksenkung. Der Anteil salzempfindlicher Per-

sonen mit normalem Blutdruck ist hingegen relativ klein (ca. 15%). Ob deshalb eine generelle Salzeinschränkung für alle wirklich sinnvoll ist, wird unter Wissenschaftlern seit Jahren kontrovers diskutiert.

Wie viel Salz woher?

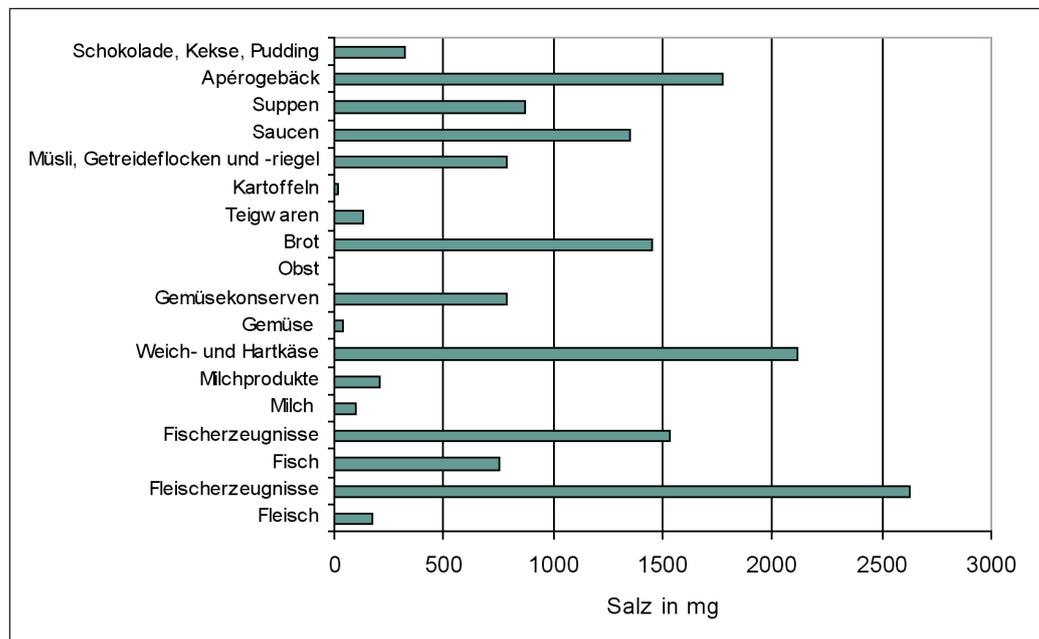
Meist ist man sich eines hohen Salzkonsums gar nicht bewusst, denn 70 bis 80% der Gesamtzufuhr stammen aus verarbeiteten Lebensmitteln. Salz wird als Konservierungsstoff, Geschmacksträger und struktureller Inhaltsstoff ein-

gesetzt. Wegen diesen vielseitigen Effekten ist es häufig schwierig, den Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren. Möchte man einen hohen Salzkonsum nach unten korrigieren, sollte man deshalb sein Augenmerk auf Brot, Käse, Suppen, Fertigmahlzeiten und Fleischerzeugnisse richten, denn in diesen ist das meiste Salz enthalten.

In den Ausgangsmaterialien (Getreide, Milch, Frischfleisch) ist vergleichsweise nur sehr wenig Salz vorhanden. Ein Blick in die Schweizer Nährwerttabelle (3) oder teilweise auch auf die Etiketten von Lebensmitteln sagt viel aus über den Salzgehalt. Leider nicht auf den ersten Blick, da Salz bei der Nährwertdeklaration nicht angegeben werden

muss. Dafür wird bei den ausführlichen Deklarationen die Menge an Natrium aufgeführt. Salz besteht chemisch aus Natrium und Chlorid (NaCl). Den Salzgehalt zu berechnen, ist deshalb leicht: man muss nur den Natriumgehalt mit 2,5 multiplizieren. Ein Natriumwert von 100 mg würde also einem Salzgehalt von 250 mg entsprechen. Abbildung 1 zeigt den mittleren Salzgehalt verschiedener Lebensmittelgruppen, der basierend auf den Angaben über Natrium in der Schweizer Nährwerttabelle berechnet wurde. Mangels Angaben nicht aufgeführt sind Fertigmahlzeiten, die meist auch einen sehr hohen Salzgehalt aufweisen. Der unterschiedliche Salzgehalt unverarbeiteter und verarbeiteter Lebensmittel (z. B. Fleisch und

Abb. 1
Mittlerer Salzgehalt von verschiedenen Lebensmittelgruppen pro 100 g



Fleischerzeugnisse) zeigt sich in der Abbildung sehr anschaulich. Die Variationen innerhalb einer Gruppe können recht gross sein. Abbildung 2 zeigt dies am Beispiel der Fleischerzeugnisse.

Wie hoch der Anteil der einzelnen salzhaltigen Lebensmittel an der täglichen Salzzufuhr ist, lässt sich durch den Salzgehalt pro 100 g alleine noch nicht sagen. Es muss mitberücksichtigt werden, dass die verschiedenen Lebensmittel in sehr unterschiedlichen Mengen verzehrt werden. So isst man pro Mahlzeit mengenmässig kleinere Portionen von z. B. Trockenfleisch und Käse als von Brot und Fertigsuppen. Da es bisher keine nationale Verzehrsstudie gibt, ist eine genaue Abschätzung der Anteile schwierig. Die Salzzufuhr kann an den einzelnen Tagen stark schwanken. So geht bei heissem Wetter oder schweisstreibender Arbeit und Sport viel Natrium mit dem Schweiß verloren. Diesen Verlust möchte der Körper ausgleichen, weshalb er dann neben viel Flüssigkeit auch nach salzhaltigen Lebensmitteln verlangt.

Änderung des Lebensstils

Als Einzelmassnahme ist eine Salzreduktion nicht so wirksam wie im Rahmen einer umfassenden Veränderung des Ernährungsmusters und Lebensstils, da Bluthochdruck durch viele Faktoren bedingt ist.

So zeigten zwei Studien in Amerika (die DASH- und die DASH-Natrium-Studie [4,5]), dass eine erhöhte Zufuhr von Gemüse, Früchten und Milchprodukten, zusammen mit dem Verzehr von Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch und Nüssen auch ohne Salzeinschränkung eine Blutdrucksenkung bewirken konnte. Der Blutdruck sank damit durchschnittlich sogar stärker, als wenn nur das Salz von 9 auf

6 g reduziert wurde. Kein Wunder, denn das meiste Salz nimmt man, wie gesagt, mit verarbeiteten Lebensmitteln auf, und eine solche modifizierte Ernährungsweise basiert vor allem auf natürlichen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Ausserdem versorgen uns Früchte und Gemüse mit viel Kalium und die Milchprodukte mit Kalzium. Das sind Mineralstoffe, die erwiesenermassen den Blutdruck positiv beeinflussen. Nicht vergessen sollte man dabei, dass auch Bewegung und Erholung integrale Bestandteile einer gesunden Lebensweise sind. Auch die Reduktion von Übergewicht wirkt sich sehr positiv auf den Blutdruck aus.

Von einem ganzheitlichen Konzept profitiert man natürlich nicht nur im Hinblick auf Bluthochdruck, sondern es hilft auch gegen andere ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. Ω

Die Autorin ist Mitarbeiterin von Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP), Bern.

Quellen:

(1) Bachmann M et al.: Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission. Salzkonsum und Bluthochdruck. Bundesamt für Gesundheit 2005 http://www.bag.admin.ch/verbrauch/ernaehrung/d/salzkonsum_bluthochdruck.pdf

(2) Bundesamt für Gesundheit: Möglichkeiten zur Senkung des Salzkonsums in der Schweiz. Bulletin 23/05, siehe auch http://www.bag.admin.ch/dienste/publika/bulletin/d/BU23_05d.pdf

(3) SGE, BAG, ETH: Schweizer Nährwerttabelle. Graf-Lehmann AG, 1. Auflage, Bern 2004

(4) Appel LJ et al.: A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. The New England Journal of Medicine 1997; 336: 1117-1124

(5) Sacks FM et al.: Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) Diet. The New England Journal of Medicine 2001; 344: 3-10

Im Brennpunkt: Kleinkomponenten preiswert automatisieren



Die DosiBox® macht's möglich:

Endlich ist es gewinnbringend, sämtliche Kleinkomponenten in die automatische Produktion zu integrieren. Die AZO Innovation im Schüttguthandling – ein neuer Grad der Rentabilität, Sauberkeit, Produkt- und Bediener-Sicherheit ist erreicht.

Einsteigen, individuell ausbauen

Von der preiswerten DOSINENTER®-Lösung bis hin zur vollautomatischen DosiLogistic® lassen sich individuelle Automatisierungskonzepte realisieren.

Informieren und Vorsprung sichern

Im Internet können Sie sich umfassend über die neue Dimension der Kleinkomponenten-Automatisierung von AZO informieren.

AZO GmbH + Co. KG
D-74706 Osterburken
Tel. +49 (0) 6291/92-0
Fax +49 (0) 6291/92-9500
E-mail: info@azo.de



AZO.®

Wir bringen's auf den Punkt.