



Alexandra Schmid, Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras

Salzreduktion bei Fleischerzeugnissen – Teil 1

Um den Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung zu reduzieren, soll der Salzgehalt verschiedener Lebensmittel, u.a. auch von Fleischerzeugnissen, gesenkt werden. Dieser Artikel ist der erste einer dreiteiligen Serie und zeigt die Hintergründe der Salzreduktion auf.

Viel Salz im Essen

Kochsalz besteht aus den Mineralstoffen Natrium (Na) und Chlorid (Cl), die beide vom menschlichen Organismus benötigt werden. Als Schätzwert für die minimale Zufuhr pro Tag geben die deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften eine Natriummenge von 550 mg und ein Chloridmenge von 830 mg für alle Altersgruppen an. Diese Menge entspricht rund 1,4 g Kochsalz. Wie in allen Wohlstandsgesellschaften liegt der tägliche Salzkonsum in der Schweiz deutlich höher. Eine gegen Ende letzten Jahres veröffentlichte schweizweite Untersuchung ergab, dass die Männer pro Tag durchschnittlich 10,6 g Salz und die Frauen 7,8 g Salz aufnehmen. Die Bandbreite der individuell aufgenommenen Salzmenge war dabei sehr gross. Aus einer früheren Untersuchung in Genf weiss man, dass die Hauptquellen des Salzes neben dem Zusalzen beim Essen und Kochen verarbeitete Lebensmittel sind. Über Brot wird am meisten Salz aufgenommen, gefolgt von Käse, Fleischerzeugnissen, Suppen und Fertigmahlzeiten. Die aufgenommene Salzmenge hängt dabei nicht nur vom Salzgehalt eines Lebensmittels ab, sondern auch von der verzehrten Lebensmittelmenge.

Weniger Salz ist gesünder

Verschiedene Lebensstilfaktoren beeinflussen den Blutdruck, zum Beispiel Alkoholkonsum, Rauchen, Stress, Körpergewicht, Bewegung und verschiedene Faktoren der Ernährung. Bei letzteren steht seit längerem die Salzzufuhr im Fokus, da Natrium eine wichtige Rolle im Elektrolyt- und Wasserhaushalt des Organismus spielt. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass wenig Salz im Essen den Blutdruck sinken lässt. Der Effekt ist dabei bei Personen mit Bluthochdruck grösser als bei denjenigen mit normalem Blutdruck, weil unter letzteren

weniger salzsensitive Menschen zu finden sind (nur salzsensitive Menschen reagieren mit erhöhtem Blutdruck auf hohen Salzkonsum). Bluthochdruck ist ein Hauptrisikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, weshalb angenommen wird, dass durch eine bevölkerungsweite Reduktion des Salzkonsums das Auftreten von Herzinfarkten und Schlaganfällen eingeschränkt werden könne. Im akademischen Milieu ist umstritten, wie sinnvoll diese Massnahme ist, sie ist aber in vielen Ländern in der staatlichen Gesundheitsprävention fest verankert.

Die Salz-Strategie des Bundes

Viele Industrieländer weltweit streben aus obigen Gründen eine bevölkerungsweite

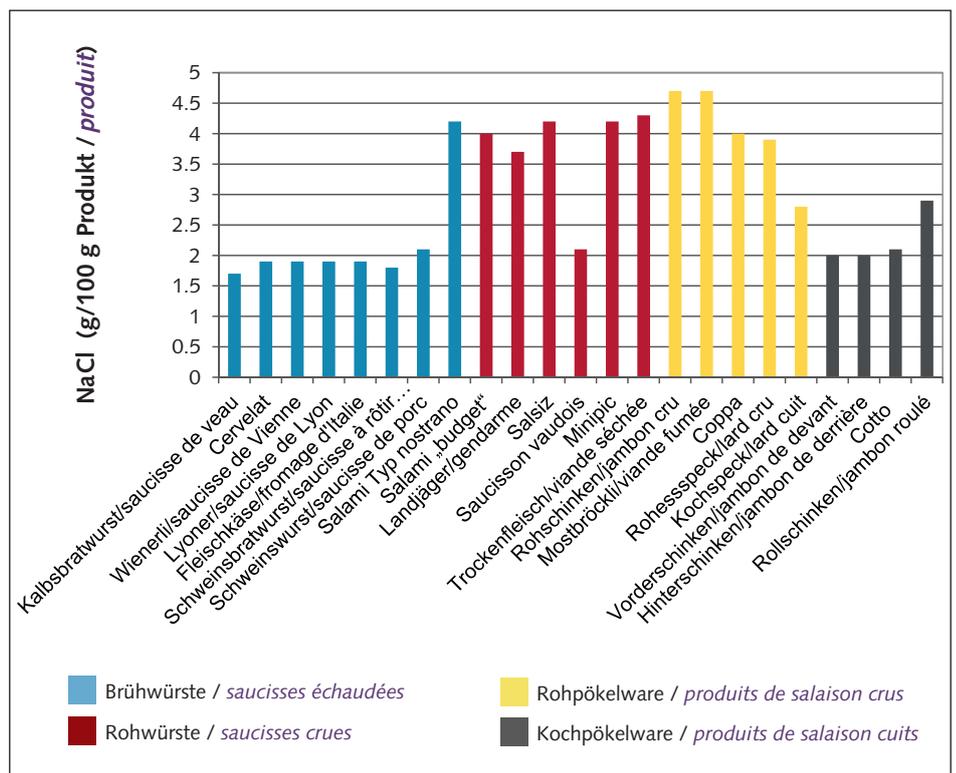
Reduktion des Salzkonsums an. Auch in der Schweiz existiert die Salz-Strategie 2008-2012, welche das Bundesamt für Gesundheit entwickelt hat. Ihr Oberziel ist, den täglichen Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung stufenweise zu reduzieren: bis im Jahr 2012 um 16% auf 8 g und längerfristig dann auf weniger als 5 g. Letzteres entspricht der Empfehlung der WHO. Neben einer Sensibilisierung und Information der Bevölkerung soll dies hauptsächlich durch eine Senkung des Salzgehalts von verarbeiteten Lebensmitteln geschehen. Im Fokus stehen dabei die oben erwähnten Lebensmittelgruppen, die am meisten zur Salzzufuhr beitragen (Brot, Käse, Fleischerzeugnisse, Suppen, Fertigmahlzeiten).

Salzgehalt von Fleischerzeugnissen

Der natürliche Natriumgehalt von Frischfleisch ist unbedeutend, Fleischerzeugnissen wird hingegen im Verarbeitungsprozess Salz zugegeben, da dieses eine wichtige Rolle spielt für die Konservierung, den Ge-

Salzgehalt verschiedener Fleischprodukte in g pro 100 g Produkt

Teneur en sel des divers produits carnés en g par 100 g de produit



schmack, die Konsistenz und die Verarbeitbarkeit von Fleischprodukten. Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras hat im Rahmen eines mehrjährigen Projekts die Zusammensetzung von Schweizer Fleischerzeugnissen untersucht. Dabei wurde auch ausgehend vom Chloridgehalt der Gehalt an Kochsalz berechnet. Die Resultate sind in Abbildung 1 dargestellt. Nicht unerwartet zeigten sich hier bedeutende Unterschiede zwischen den Fleischerzeugnisarten. Rohpökelfleisch (Trockenfleisch, Rohschinken etc.) und Rohwürste (diverse Salamiarten) weisen fast doppelt so hohe Salzgehalte pro 100 g Produkt auf als Brühwürste (Cervelat, Lyoner etc.) und Kochpökelfleisch (Vorder-, Hinterschinken etc.). Auf Grund von unterschiedlichen Verzehrsmengen tragen je-

doch nicht unbedingt die Produkte mit dem höchsten Salzgehalt am meisten zur Salzzufuhr bei.

Da eine Reduktion des Salzgehalts nicht nur den Geschmack sondern auch die Qualität und die Sicherheit eines Produkts beeinflusst, hat ALP-Haras verschiedene Untersuchungen durchgeführt, um abzuklären, in welchem Masse eine Salzreduktion in den unterschiedlichen Fleischerzeugnissen möglich ist. Die Resultate dieser Abklärungen werden in den folgenden Ausgaben von Suisseporcs-Information thematisiert werden. ■

Alexandra Schmid, Dipl. oec. troph., Wiss. Mitarbeiterin, Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras

Zusammenfassung

In der Schweiz konsumieren Männer täglich durchschnittlich 10,6 g Salz und Frauen 7,8 g Salz. Sie liegen damit über den international empfohlenen Höchstmengen von 5-6 g/Tag. Da sich ein Zuviel an Salz im Essen negativ auf den Blutdruck und damit auf das Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten auswirken kann, strebt das Bundesamt für Gesundheit eine bevölkerungsweite Reduktion des Salzkonsums an. Dies soll unter anderem durch eine Salzreduktion in verarbeiteten Lebensmitteln erreicht werden. Da auch Fleischerzeugnisse einen wesentlichen Beitrag zur Salzzufuhr leisten, stehen sie zusammen mit Brot, Käse und Fertigmahlzeiten im Fokus der Bemühungen.

Diminution de la teneur en sel des produits de viande – 1^{ère} partie

Pour diminuer la consommation de sel de la population suisse la teneur en sel de certaines denrées alimentaires devrait être réduite. Ce sujet va être traité dans une série de 3 articles.

Beaucoup de sel dans l'alimentation

Le sel alimentaire se compose de sodium (Na) et de chlore (Cl), deux éléments essentiels pour l'organisme humain. Le besoin journalier est estimé à 550 mg de Na et 830 mg de Cl pour toutes les catégories d'âge; cela correspond à environ 1.4 g de sel alimentaire par jour. Comme dans toutes les populations aisées, en Suisse la consommation quotidienne se situe en moyenne à 10.6 g pour les hommes et 7.8 g pour les femmes. La variation individuelle est très grande. D'une étude faite à Genève nous savons que les sources principales sont l'ajout de sel durant le repas et les aliments élaborés. La plus grande partie du sel consommé provient par ordre décroissant du pain, du fromage, des produits de viande, des soupes et des repas précuisinés. La consommation de sel ne dépend pas uniquement de la teneur des aliments mais aussi de la quantité ingérée de ces aliments.

Moins de sel – c'est mieux pour la santé

Le style de vie influence la pression sanguine; on peut citer la consommation d'alcool, la fumée, le stress, le poids corporel, le mouvement et diverses causes alimentaires. Depuis un certain temps on se focalise sur l'apport de sel dans l'alimentation car le

sodium joue un rôle clé sur la rétention d'eau de l'organisme.

Plusieurs études ont montré que moins de sel dans la nourriture permet de baisser la pression sanguine. L'effet est plus marqué sur les personnes ayant une pression sanguine plus élevée que sur celles avec une pression normale, car dans ce second groupe moins de personnes sont sensibles au sel. Une pression sanguine élevée est un facteur de risque important pour les maladies du système cardio-vasculaire; pour cette raison on admet qu'une réduction de la consommation de sel limiterait les infarctus du myocarde et les attaques cérébrales. Dans les milieux scientifiques les avis sont partagés sur le sens d'une telle mesure mais dans de nombreux pays elle est ancrée dans la prévention sanitaire.

Stratégie du sel en Suisse

Le Service de la santé publique a défini une stratégie du sel 2008 - 2012 dont le but est de réduire la consommation de sel de 16% à 8 g jusqu'en 2012; à long terme elle devrait descendre à 5 g. Il est prévu une sensibilisation de la population et une réduction de la teneur en sel des produits élaborés, notamment pour le pain, le fromage, les produits de viande, les soupes et les plats précuisinés.

Teneur en sel des produits de viande

La teneur en sel de la viande fraîche est minime, par contre dans le processus de fabrication des produits de viande le sel joue un rôle important notamment pour la

conservation, le goût, la consistance et les aptitudes de fabrication. Dans le cadre d'une étude sur plusieurs années l'ALP-Haras a analysé la teneur des produits de viande suisses. A partir du chlore la teneur en sel alimentaire a été calculée (voir graphique).

Les produits de salaison crus (viande séchée, jambon cru etc.) et les saucisses crues (salamis) ont une teneur en sel deux fois plus élevée que les saucisses échaudées (cervelas, etc.) et que les produits de salaison cuits (jambons). Comme les quantités consommées diffèrent d'un produit à l'autre ce ne sont pas forcément les produits les plus salés qui constituent les plus grands apports.

Une baisse de la teneur en sel n'a pas seulement une influence sur le goût mais aussi sur la qualité et la sécurité d'un produit; de ce fait des analyses ont été effectuées pour définir dans quelle mesure une réduction de sel est possible dans les différents produits de viande. Les résultats seront publiés dans les prochaines éditions de Suisseporcs-Information.

Résumé

En Suisse les hommes consomment en moyenne 10.6 g de sel et les femmes 7.8 g; les valeurs recommandées sont de 5 à 6 g / jour. Pour diminuer les risques cardio-vasculaires l'OFSP veut réduire la consommation de sel notamment par une baisse de la teneur en sel dans le pain, le fromage, les produits de viande et les plats précuisinés. ■