

Gesund und gut, es ist möglich!

Autorinnen: Magali Chollet, Helena Stoffers

Salz kann bei bestimmten Personen gesundheitliche Probleme, wie beispielsweise Bluthochdruck, auslösen. Salz ist jedoch eine wichtige Geschmackskomponente und trägt auch zur Sicherheit verschiedener Lebensmittel bei.

Zucker wird mit Karies, Übergewicht, Insulinresistenz und Diabetes in Verbindung gebracht. Er ist jedoch auch eine unentbehrliche Energiequelle für das Gehirn.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine Senkung des Zucker und Salzgehaltes. Aber sind diese zucker- oder salzreduzierten Lebensmitteln noch schmackhaft? Durch Agroscope durchgeführte Degustationen zeigen, dass dies möglich ist.



Ein Joghurt (180g) aus dem Handel enthält ca. 10% zugesetzten Zucker, also 5 bis 6 Würfelzucker (etwa 1/3 der empfohlenen täglichen Menge)



8 Scheiben Salami enthalten ca. 1/2 Kaffeelöffel Salz (etwa 1/2 der empfohlenen täglichen Menge)

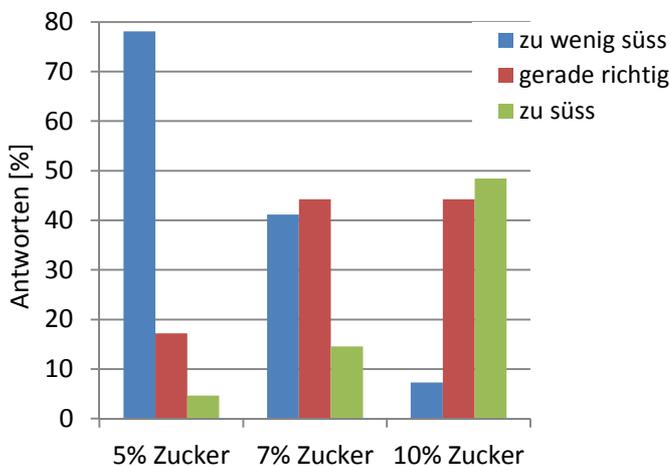
Empfehlung und Konsum von Zucker

Der effektive Konsum von Zucker liegt in der Schweiz bei etwa 110g pro Tag und Person, während die empfohlene Menge bei etwa 50g liegt.

Joghurt mit 7% zugesetztem Zucker sind ebenfalls beliebt

Eine Degustation mit ungefähr 200 Personen zeigte, dass Joghurt, welches nur 7% zugesetzten Zucker enthält statt den handelsüblichen 10%, beliebt ist. Die Mehrheit empfand dieses Joghurt «gerade richtig» gesüsst, während höhere Zuckerkonzentrationen zum Urteil «zu süss» führten.

Bewertung der Süsse von Joghurt mit unterschiedlicher Zuckerzugabe



48 % der befragten Personen empfanden das Erdbeeryoghurt mit 10% zugesetztem Zucker zu süss. Die Mehrheit der Befragten empfanden 7% Zucker als gerade richtig.

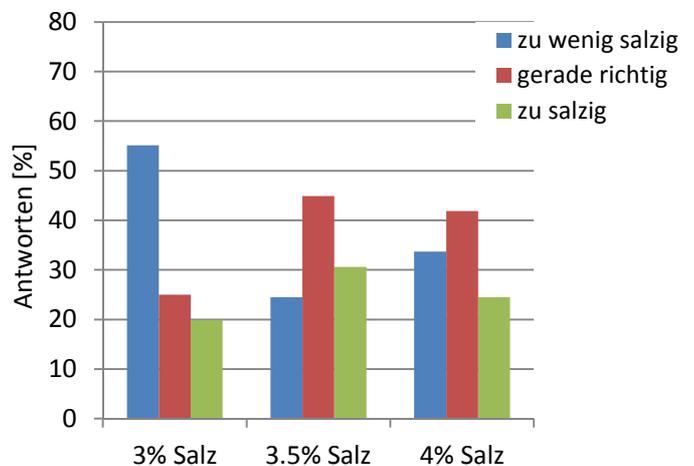
Empfehlung und Konsum von Salz

Der effektive Konsum von Salz liegt in der Schweiz bei etwa 7-13g pro Tag und Person, während die empfohlene Menge bei 5g liegt.

Eine Reduktion von 10-15% ist möglich

Salami mit bis zu 15% Salzreduktion wurden von den Konsumentinnen und Konsumenten gut akzeptiert und als ausreichend salzig beurteilt. Gleichzeitig ergaben sich keine technologischen und sicherheitsrelevanten Probleme.

Bewertung der Salzigkeit von Salami mit unterschiedlicher Salzzugabe



45 % der befragten Personen empfanden den Salzgehalt von nur 3.5% als gerade richtig.

