Weniger Salz = mehr Gesundheit

Die allgemeingültige Empfehlung lautet: Alle Menschen sollten ihre Kochsalzzufuhr einschränken. Zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährungsweise zu achten und nicht zu viel Salz aufzunehmen. Dies beugt nicht nur der Entwicklung eines hohen Blutdrucks und somit Herz-Kreislauf-Problemen vor, sondern wirkt sich insgesamt positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Besonders Diabetiker sollten auf die Kochsalzzufuhr achten, denn Diabetes-Patienten werden durch zu viel Salz besonders geschädigt. Von einer Reduktion der Kochsalzzufuhr profitieren darüber hinaus aber auch Menschen mit übermäßigen Wasseransammlungen (Ödemen) sowie Menschen mit bestimmten Erscheinungen der Leberzirrhose. Das trifft insbesondere zu, wenn eine sogenannte Bauchwassersucht (Aszites) vorliegt. Bei Nierenerkrankungen (insbesondere bei Dialysepflicht) muss eine sehr strenge Einschränkung der Natriumzufuhr stattfinden. Demgegenüber sollte, als einzige Ausnahme, bei zwei Personengruppen die Salzzufuhr nicht so deutlich eingeschränkt werden, da sich dies eher negativ auswirkt: nämlich schwangere Frauen (auch bei EPH-Gestose) sowie Senioren.

Menschen, die sich salzarm oder -reduziert ernähren wollen oder müssen, sollten immer die Inhaltsangaben auf verpackten Produkten genau studieren. Folgende Angaben sind für Sie besonders wichtig. Eine natrium-/salzreduzierte Kost mit maximal 6 Gramm Salz pro Tag kann problemlos im Alltag erreicht werden. Verzichten Sie lediglich auf natürliche Lebensmittel mit hohem Salzgehalt, stark industriell verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte, Fertigsaucen und Würzmittel und verwenden Sie bei Ihrer Speisenzubereitung kein zusätzliches Kochsalz.

Durchschnittlich sollten im Rahmen einer salzreduzierten Ernährungsweise nur 1–2 Prisen Salz verwendet werden. Eine Prise ist die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt.

Je mehr Salz Sie aufnehmen, desto mehr gewöhnen Sie sich an den salzigen Geschmack. Aber das können Sie auch wieder umkehren. Verwenden Sie bewusst keinerlei Salz und nehmen Sie den Geschmack der Lebensmittel wieder wahr.

Wenn Sie trotz allem in der Küche Kochsalz verwenden, sollten Sie äußerst sparsam damit umgehen und darüber hinaus Salz bevorzugen, dem Fluorid, Jod und Folsäure zugesetzt wurden. In Deutschland herrscht nach wie vor Jod-, Fluorid- und Folsäuremangel. Das ist nicht gut für die Gesundheit. Aber der Jod-, Fluorid- und Folsäuremangel lässt sich nicht allein mit angereichertem Salz decken, denn der Gehalt ist viel zu gering. 2 Gramm Jodsalz enthalten gerade einmal rund 40 Mikrogramm Jod. Das deckt rund ein Viertel des Jodbedarfs. Sie müssten also fast 10 Gramm Jodsalz essen, um den Jodbedarf zu decken. Das ist aber bei Weitem zu viel und sowohl geschmacklich

Salz- bzw. natriumbezogene Angaben auf Lebensmitteln

Bezeichnung auf der Produktverpackung

Bedeutung

Natriumarm / Kochsalzarm

Die Angabe, ein Lebensmittel sei natrium-/kochsalzarm, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 0,12 g Natrium (120 mg) oder den gleichwertigen Gehalt an Salz (d. h. 0,3 g bzw. 300 mg NaCl) pro 100 g bzw. 100 ml enthält.

Bei anderen Wässern als natürlichen Mineralwässern (die in den Geltungsbereich der Richtlinie 80/777/EWG fallen) darf dieser Wert 2 mg Natrium pro 100 ml nicht übersteigen.

Sehr natriumarm / Sehr kochsalzarm

Die Angabe, ein Lebensmittel sei sehr natrium-/salzarm, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 0,04 g Natrium (40 mg) oder den entsprechenden Gehalt an Salz (0,1 g bzw. 100 mg NaCl) pro 100 g bzw. 100 ml enthält. Für natürliche Mineralwässer und andere Wässer darf diese Angabe nicht verwendet werden.

Natriumfrei / Kochsalzfrei

Die Angabe, ein Lebensmittel sei natriumfrei oder kochsalzfrei, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 0,005 g Natrium (5 mg) oder den gleichwertigen Gehalt an Salz (0,0125 g bzw. 12,5 mg NaCl) pro 100 g enthält.

als auch gesundheitlich nicht zu ertragen. Reichlich Jod ist vor allem in Seefisch enthalten, z.B. Schellfisch, Seelachs oder Kabeljau. 100 g Schellfisch enthalten rund 325 Mikrogramm Jod. Daraus können Sie ersehen, dass der Jodbedarf nur mit Seefisch oder entsprechenden Präparaten (Supplementen) zu decken ist. Iodsalz kann maximal zu einer besseren Versorgung beitragen. Sie sehen also, wie es trotz deutlich erhöhten Salzkonsums zu einem Jodmangel in Deutschland kommt. Für den Jodmangel in Deutschland ist nämlich die allgemeine Fehlernährung mit einem zu geringen Seefischverzehr verantwortlich. Um Ihre Fluoridaufnahme zu verbessern, können Sie auf schwarzen Tee zurückgreifen, bei Folsäure eignet sich besonders grünes Blattgemüse. Die diätetische Lebensmittelindustrie bietet auch Kochsalzersatzmittel an. Diese bestehen meist aus Kaliumsalzen und haben in der Regel einen eher unangenehmen Geschmack. Darüber hinaus sind sie auch nicht notwendig. Gleiches gilt für natriumreduzierte Spezialprodukte. Sinnvoller kann es hingegen sein, ein natriumarmes Mineralwasser als Getränk vorzuziehen, da einige Mineralwassersorten und auch Heilwässer reich an Natrium sind.

Beim Kochen und bei Tisch sollten Sie würzen und nicht salzen. Nutzen Sie frische Kräuter und Gewürze. Sie sind viel besser, schmackhafter und auch gesünder als reines Salz. Sie können den Lebensmitteln einen aromatischen Geschmack verleihen. Den Eigengeschmack von Speisen können Sie fördern, indem Sie auf frische, reife Produkte vom Markt zurückgreifen. Regionales Obst schmeckt besser als Obst aus der

Konserve. Für Gemüse und Kräuter trifft das Gleiche zu. Tiefgekühlte Produkte verlieren ebenfalls an Geschmack. Durch Anbraten, Grillen oder Frittieren können Sie das Aroma lecker verstärken.

Die Salz-Ampel mit Angaben und Bewertungen zu den wichtigsten Lebensmitteln hilft Ihnen dabei, Ihre Ernährung bewusst auf »salzreduziert« umzustellen. Ein kurzer Blick genügt – Sie sehen sofort, wo Sie unbekümmert zugreifen können und von welchen Produkten Sie lieber die Finger lassen sollten. Beachten Sie die »Verkehrsregeln« einer herzgesunden Ernährung und tun Sie so Ihrem Herzen etwas Gutes.

Wie Sie die Tabelle nutzen können

Ich lege Ihnen sehr ans Herz, zunächst den Theorieteil dieses Buches gründlich durchzulesen. In diesem Teil erfahren Sie kurz und kompakt alles Wissenswerte rund ums Thema Kochsalz, Hypertonie und den Einfluss von Salz auf Blutdruck und Herz-Kreislauf-System. Die alphabetisch sortierte Salz-Ampel gibt Ihnen einen Überblick über 2 500 Lebensmittel, Getränke, Speisen und Fertigprodukte. Die Lebensmittel sind dabei in den üblichen Portionsgrößen angegeben, auf die sich alle folgenden Werte beziehen. Im Allgemeinen ist es sehr hilfreich, die üblichen Portionen als Grundlage zu verwenden, da man von dem einen Lebensmittel bekanntlich viel mehr isst als von einem anderen. Die Tabelle ist für alle Menschen gut geeignet, die einen Eindruck über den Salzgehalt

von Lebensmitteln erhalten möchten, die auf eine gesunde Ernährung achten oder etwas Gutes für ihren Blutdruck und ihr Herz-Kreislauf-System tun wollen. Sie erkennen auf einen Blick, ob ein Lebensmittel gut oder gar nicht für Sie geeignet ist.

Generell gilt: Die rot markierten Lebensmittel sollten Sie nicht ständig und nicht in größeren Portionen oder Mengen verzehren, da sie den Blutdruck erhöhen. Aber keine Sorge: Es ist kein Problem. wenn Sie ab und zu mal ein »rotes Lebensmittel« zu sich nehmen. Die gelb markierten Lebensmittel haben kaum eine Auswirkung auf den Blutdruck. Sie erhöhen ihn nicht wesentlich. Daher können Sie diese »neutralen« Lebensmittel in der angegebenen Portion essen. Aber essen Sie davon nicht zu häufig und nicht zu viel. Greifen Sie lieber zu »grünen Lebensmitteln«. Die grün markierten Lebensmittel können Sie in der angegebenen Portion unbesorgt essen. Sie belasten den Blutdruck nicht – im Gegenteil: sie können sogar zu dessen Senkung beitragen. Essen Sie regelmäßig davon. Der Tag sollte möglichst viele »grüne Lebensmittel« aufweisen.

In den Tabellenspalten sind folgende Angaben enthalten: Lebensmittel, Portionsmenge in Gramm (g), Kalorien pro Portion, Salz- bzw. Natriumchloridgehalt in Milligramm (mg), Magnesiumgehalt in mg, Kaliumgehalt in mg sowie der RR-Faktor. Der RR-Faktor oder auch Blutdruck-Faktor gibt zusammenfassend an, ob ein Lebensmittel gut, neutral oder weniger gut für Sie ist (mit Ampelpunkt in rot, gelb

oder grün angegeben). Der RR-Faktor wird anhand der Zusammensetzung der Lebensmittel ernährungsmedizinisch berechnet und bewertet. Da Natrium und Alkohol eine besonders deutliche blutdruckerhöhende Wirkung haben, erhalten Lebensmittel, die viel davon enthalten, einen roten Punkt. Alkoholische Getränke sind grundsätzlich mit rot gekennzeichnet. Einen gelben Punkt haben Lebensmittel mit einer mittleren Natriumdichte pro Portion. Grundsätzlich werden die Portionen bewertet. Grundlage der Berechnung aller Werte ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) sowie die jeweilige Nährstoffdichte. Durch die unterschiedliche Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln verändern sich bestimmte Werte. Das kann zu ungewöhnlichen Ergebnissen führen. Nähere Informationen zu den Angaben in der Tabelle erfahren Sie auch im Theorieteil (Seite 12).







Kolumnentitel prüfen!!! Sind alle neu gesetzt!!!

Produktbezeichnung	Portion (g)	Kalorien	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesi- um (mg)	Salz (g)	
A	: (5)		("'5)	(""5)	um (mg)	(5)	Tunto
Aal gegart	180	562,3	117	504	48,6	0,2	ENGL
Aal geräuchert	75	244,3	375	182,3	13,5	0,9	•
Aal grün	250	496,5	467,5	470	50	1,2	
Acerola (westindische Kirsche)	120	19,8	3,6	99,6	14,4	0,0	EUGA
Acerola-Fruchtnektar	200	91,3	4	36	8	0,0	6000
Acerolasaft	200	44	6	k. A.	k. A.	0,0	(FUE)
Agar-Agar, Trockenprodukt	1	3,4	3,5	26,2	0,2	0,0	6000
Algen roh	5	1,8	4,9	6,3	5	0,0	(FOE)
Altbier	330	142	0,0	161,7	36,3	0,0	
Altbierbowle	200	169,7	10	146	22	0,0	•
Ambrosiacreme (saure Sahne-Creme mit Rum)	150	353,1	130,5	163,5	13,5	0,3	O FF
Amerikaner (aus Rührteig)	100	318,6	133	99	8	0,2	(folka
Ananas frisch	125	69,9	2,5	225	21,3	0,0	8903
Ananassaft	200	88,4	10	216	28	0,0	6003
Ananas gegart	125	69,6	2,5	187,5	21,3	0,0	6000
Ananas kandiert	25	65,5	17	31	2	0,0	600
Ananaskonfitüre	25	69,2	0,3	17	1,5	0,0	6000
Ananascreme	150	234,1	37,5	142,5	16,5	0,1	
Ananasgelee	250	170,9	5	107,5	20	0,0	6000
Anchovis	5	17,2	144,3	16,1	1,9	0,4	0.0
Anisplätzchen (aus Biskuitteig)	50	192	41,5	67	5,5	0,1	guna
Apfel frisch	125	76,2	1,3	148,8	6,3	0,0	6064
Apfel-Fruchtnektar	200	137,2	2	106	6	0,0	6000
Apfelsaft	200	114,2	2	210	10	0,0	6064
Apfel gegart	125	75,9	1,3	125	6,3	0,0	6000
Apfel getrocknet	25	61,8	2,5	155,5	5,8	0,0	600
Apfel im Schlafrock	250	559,3	95	245	17,5	0,2	6000
Apfelauflauf	250	432,6	195	280	17,5	0,1	Bullio
Apfelkeks (aus Vollkornteig)	50	204,7	101	158,5	51,5	0,2	PUCA
Apfelkompott mit Rosinen und Rum	250	163,1	5	182,5	12,5	0,0	• 60

Produktbezeichnung	Portion (g)	Kalorien	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Magnesi- um (mg)	Salz (g)	RR- Faktor
Apfelkrapfen	60	130,8	61,2	73,8	5,4	0,1	600
Apfelkraut gesüßt	25	60,2	0,5	60	2,8	0,0	600.0
Apfelkuchen (aus Rührteig)	150	319,8	117	198	10,5	0,2	600
Apfel-Streuselkuchen (aus Mürbeteig, fettreich)	150	349,2	10,5	189	10,5	0,0	6000
Apfelmus	250	128,5	2,5	167,5	10	0,0	600
Apfelpfannkuchen	250	411,7	80	287,5	20	0,2	0.00
Apfelreis	250	257,5	67,5	270	25	0,2	600
Apfelschmarrn	200	425,4	82	258	20	0,2	0.03
Apfelstrudel	150	249,9	40,5	271,5	22,5	0,1	600
Apfelwein	130	60,9	2,6	126,1	5,2	0,0	• 60
Appenzeller-Käse, 50% Fett i.Tr.	30	115,8	180	30	10,8	0,5	erca
Apricot-Brandy	20	61,1	0,2	0,4	0,2	0,0	
Aprikose frisch	40	17	0,8	112	3,6	0,0	600
Aprikosen-Fruchtnektar	200	116,6	4	194	8	0,0	600.
Aprikosen-Fruchtsaft	200	89,4	4	482	18	0,0	500
Aprikose getrocknet	25	59,5	2,8	342,5	12,5	0,0	600.0
Aprikosenkonfitüre	25	62,4	1,3	18,8	0,8	0,0	600
Aprikosenkompott	250	118,9	5	322,5	15	0,0	600.0
Aprikosenteilchen (aus Blätterteig)	70	183,4	116,9	114,1	9,1	0,3	enco
Arme Ritter	150	387,2	321	159	19,5	0,5	010-0
Arrak	20	46,3	0,2	0,4	0,0	0,0	
Artischocken Konserve abgetropft	150	29	369	303	30	0,9	* 1520
Artischocken gegart	100	23,2	45	305	24	0,1	693
Artischockenboden Konserve abgetropft	150	24	373,5	250,5	27	0,9	•
Aubergine frisch	150	25,8	6	304,5	21	0,0	600
Aubergine gegart	150	26,9	6	264	19,5	0,0	0000
Auberginen gefüllt, überbacken	300	326,2	747	351	42	1,9	0 (57)
Auberginensalat mit Zitronen-Öl-Marinade	150	104	283,5	315	22,5	0,7	040
Auberginenscheiben frittiert	250	205,5	497,5	497,5	37,5	1,3	0 (73)