

Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle essen bekanntermaßen zu viel, zu fettig, zu süß ... und auch zu salzig!

Kein Wunder – denn Salz (Natriumchlorid) kommt praktisch überall vor. Der menschliche Körper ist sogar darauf angewiesen, da er ohne diese Substanz nicht überleben kann. Aber wie so oft gilt auch für Salz das Motto: Die Dosis – also die Menge – macht das Gift. Jeder weiß, dass das im Winter ausgebrachte Streusalz eine Gefahr für die Umwelt darstellt. Und genauso ist zu viel Salz im Essen ein Risiko für die menschliche Gesundheit.

Der Zusammenhang zwischen dem Salzkonsum und der Blutdruckregulation ist dabei wohl am bekanntesten. Zu viel Kochsalz kann den Blutdruck erhöhen und sogar zu Bluthochdruck führen.

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine Volkskrankheit. Nach Angaben des Robert-Koch-Institutes leiden 29,9 Prozent der Frauen und 33,3 Prozent der Männer unter einer Erhöhung des Blutdrucks. Besonders häufig leiden ältere Menschen an Bluthochdruck. Mehr

als die Hälfte der Bluthochdruck-Patienten wissen nichts von ihrem Leiden, da Bluthochdruck nicht wehtut. Hypertonie kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirn- und Herzinfarkten führen. Sie verursacht beispielsweise mehr als 50 Prozent der Schlaganfälle.

Die Behandlung eines Bluthochdrucks ist in der Regel allein durch eine Ernährungsumstellung und eine Veränderung der Lebensgewohnheiten mit mehr Sport und weniger Stress möglich. Die richtige Lebensmittelauswahl kann bei diesen Erkrankungen vorbeugen oder Besserung bringen.

Versalzen Sie sich also nicht das Leben!

Mehr als 5 bis 6 Gramm Salz am Tag sollten es nicht sein, denn sonst nimmt die Gesundheit leicht Schaden. Die durchschnittliche Salzzufuhr der Deutschen liegt laut Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung jedoch oberhalb des Bedarfs und der genannten aktuellen Zufuhr-Empfehlung – bei 7–8 Gramm pro Tag. Dies kommt oft durch die Ernährungsgewohnheiten mit zu viel Fast Food, Fertiggerichten, Würzmitteln und Restaurantbesuchen zustande.

Und wer denkt auch schon im stressigen Alltag bei jeder Mahlzeit oder jedem kleinen Snack über den Salzgehalt nach? Wer ist sich schon dessen bewusst, dass ein Viertel des Salzes, das wir zu uns nehmen, im Brot steckt? Aus diesem Grund habe ich dieses Buch und das Ampel-Prinzip konzipiert.

In der vorliegenden Salz-Ampel können Sie den Salzgehalt von vielen Lebensmitteln, Speisen und Getränken einfach ablesen und sich leicht orientieren. Sie zeigt Ihnen deutlich, was gut und was weniger gut für Sie ist. Noch einfacher geht es einfach nicht. Und trotzdem ist das Konzept, das hinter dieser Ampel steht, wissenschaftlich fundiert. Die Datengrundlage der Salz-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel. Diese Daten sind weltweit anerkannt und genauer als die Nährwertangaben in vielen anderen Tabellen und Büchern. Daher kann es gelegentlich auch zu Unterschieden kommen. Die Tabelle richtet sich sowohl an Menschen mit Bluthochdruck als auch an alle diejenigen, die sich gesund – also salzreduziert – ernähren möchten. Neben dem ausführlichen Tabellenwerk gebe ich Ihnen viele Informationen über eine gesunde Ernährungsweise, die den Blutdruck normalisieren kann. Das Werk kann eine qualifizierte Diät- und Ernährungsberatung durch Diätassistenten und Ernährungswissenschaftler zwar nicht ersetzen, aber auf jeden Fall sinnvoll ergänzen.

Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 377 v. Chr.) prägte den Satz: »Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.« Insofern ist eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise eine notwendige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit der Salz-Ampel halten Sie ein Buch in Händen, das kompakt und verständlich modernes Ernährungswissen vermittelt und Ihnen von mehr als 2 500 Lebensmitteln die aktuellen Daten der Zusammensetzung in alltagsgerechter

Form liefert. Ich hoffe, dass diese Ampel Ihnen hilft, sich gesünder und (salz-)bewusster zu ernähren. Ich wünsche Ihnen – von Herzen und für Ihr Herz –allzeit gute Blutdruckwerte.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sven-David Müller', written in a cursive style.

Dr. h.c. Sven-David Müller, MSc.
Master of Science in Applied Nutritional Medicine
(Angewandte Ernährungsmedizin)
Staatlich anerkannter Diätassistent, Diabetesberater
der Deutschen Diabetes Gesellschaft