Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Weltsalzwoche: fünf Maßnahmen, um den Salzkonsum zu verringern

Di, 13.03.2018 - 11:09

Zwischen 12. und 18. März findet die Weltsalzwoche statt.
Ziel dieser Aktionswoche ist es, auf die schädlichen Auswirkungen einer zu hohen Salzzufuhr aufmerksam zu machen.

Eine hohe Salzaufnahme geht mit einer Erhöhung des Blutdrucks einher und kann zu Bluthochdruck (Hypertonie) führen. Bluthochdruck, aber auch schon geringfügig erhöhte Blutdruckwerte erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich. Umgekehrt bewirkt eine Verringerung der Salzaufnahme auf der Ebene der Gesamtbevölkerung eine Senkung der Blutdruckwerte, wodurch Herzinfarkte und Schlaganfälle weniger häufig auftreten.
Die Botschaft der diesjährigen Weltsalzwoche („World Salt Awareness Week“) lautet daher: „Fünf Maßnahmen, um den Salzkonsum auf fünf Gramm zu verringern“ („5 ways to 5 gram“) und bezieht sich auf die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO, die tägliche Salzaufnahme auf maximal fünf Gramm pro Person zu beschränken.

Fünf Maßnahmen, um die Salzzufuhr zu verringern:

1. Essen Sie mehr frisches, unverarbeitetes Gemüse und Obst und spülen Sie Lebensmittel aus der Konserve (z.B. Bohnen aus der Dose) vor der Verwendung unter fließendem Wasser.

2. Verwenden Sie in der eigenen Küche schrittweise weniger Salz. So kann sich der Geschmackssinn an den schwächeren Salzgeschmack gewöhnen.

3. Ersetzen Sie Salz für das Würzen von Speisen teilweise durch Kräuter und Gewürze.

4. Entfernen Sie den Salzstreuer und andere Gewürze vom Esstisch und legen Sie die Angewohnheit, alle Speisen automatisch nachzusalzen, ab.

5. Vergleichen Sie den Salzgehalt von verpackten Lebensmitteln mit Hilfe der Nährwerttabelle und kaufen Sie die weniger stark gesalzenen Produkte.

„Um die Salzzufuhr effektiv zu verringern, muss aber vor allem der Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln gesenkt werden – allen voran Brot, aber auch Wurstwaren und Käse. Wir appellieren daher an die Lebensmittelhersteller, dem Salzgehalt ihrer Produkte mehr Aufmerksamkeit zu schenken und diesen schrittweise zu reduzieren“, ergänzt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Wie viel Salz essen wir?
Erhebungen des italienischen Gesundheitsministeriums aus den Jahren 2009 bis 2012 zeigen, dass die Italiener im Durchschnitt täglich 10,8 Gramm und die Italienerinnen täglich 8,4 Gramm Salz aufnehmen. Bereits Kinder nehmen mehr Salz auf, als empfohlen wird.

Welche Lebensmittel enthalten viel Salz und wie erkennt man dies?
Das meiste Salz wird dem Körper über verarbeitete Lebensmittel und den Außer-Haus-Verzehr zugeführt. Vor allem Brot, Fleisch- und Wurstwaren (auch Speck) sowie Käse enthalten reichlich Salz. Salz, das wir dem Essen bei der Zubereitung oder durch Nachsalzen hinzufügen, macht dagegen nur einen kleinen Teil der täglichen Salzzufuhr aus.
Auf vorverpackten Lebensmitteln muss der Salzgehalt (für 100 Gramm des Produkts) in der Nährwerttabelle angegeben werden.