

Wie lässt sich der Salzkonsum verringern?

Mo, 11.11.2024 - 11:22

Eine (zu) hohe Salzzufuhr geht mit einer Erhöhung des Blutdrucks einher und kann zu Bluthochdruck (Hypertonie) führen. Schon geringfügig erhöhte Blutdruckwerte lassen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall ansteigen. Aus diesem Grund empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, die Salzaufnahme auf maximal fünf Gramm pro Person und Tag zu beschränken.

In vielen Ländern konsumieren die Menschen jedoch deutlich mehr Salz. In Italien nehmen erwachsene Männer durchschnittlich 9,5 Gramm, erwachsene Frauen durchschnittlich 7,2 Gramm Kochsalz täglich auf, wie Untersuchungen 2018 und 2019 gezeigt haben. „Der Großteil der Salzzufuhr stammt üblicherweise aus verarbeiteten Lebensmitteln, vor allem aus Brot, Fleisch- und Wurstwaren (inklusive Speck) sowie Käse, sowie aus dem Außer-Haus-Verzehr“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch Fertiggerichte, Gemüsekonserven, eingelegtes Gemüse, Würzmittel und salziges Knabbergebäck tragen zur hohen Salzzufuhr bei. Dagegen macht das Salz, das beim Kochen und zum Nachwürzen verwendet wird, den geringeren Teil der täglichen Salzzufuhr aus.“

Innerhalb weniger Wochen kann sich der Geschmackssinn an einen schwächeren Salzgeschmack gewöhnen. So lassen sich die Salzaufnahme sowie der Kauf von „Salzbomben“ reduzieren:

- Weitgehender Verzicht auf hochverarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte.
- Vergleich des Salzgehalts von ähnlichen verarbeiteten und vorverpackten Produkten anhand der Nährwerttabelle.
- Zubereitung von Speisen aus frischen, naturbelassenen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln und Zutaten.
- Lokal erzeugtes saisonales Gemüse ist oft intensiver im Geschmack als weitgereiste Importware und benötigt folglich weniger Salz bei der Zubereitung.
- Schrittweise Reduktion des verwendeten Salzes in der Küche. Sparsames Salzen und mehrmaliges Kosten beim Abschmecken von Speisen.
- Reichliche Verwendung von frischen und getrockneten Kräutern sowie Gewürzen.

- Speisen vor dem Essen mit einem Schuss Olivenöl verfeinern. Öl ist ein guter Geschmacksträger.
- Entfernen des Salzstreuers und anderer Würzmittel (z.B. Maggi-Würze) vom Esstisch.
- Lebensmittel aus der Konserve (z.B. Bohnen, Maiskörner) vor der Verwendung unter fließendem Wasser spülen.
- Einkauf nur mit Einkaufsliste und nicht in hungrigem Zustand.
- Großpackungen von salzigen Snacks links liegen lassen.

Eine Halbierung der täglichen Salzzufuhr von zehn Gramm auf fünf Gramm verringert das Risiko für einen Schlaganfall um 23 Prozent und jenes für einen Herzinfarkt um 17 Prozent (Quelle: *SINU Società Italiana di Nutrizione Umana*). Um den Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren, haben einige Länder nationale Reduktionsstrategien ausgearbeitet.