
Salzbombe Fertiggerichte

Stand

7/2011

Wissenschaftler weisen immer wieder auf den Zusammenhang zwischen hohem Kochsalzkonsum und Bluthochdruck hin. Hoher Blutdruck wiederum bewirkt ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen, für Herzinfarkt und Schlaganfall. Daher empfehlen die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), den Kochsalzkonsum auf 6 Gramm - ca. ein Teelöffel - pro Tag zu beschränken.

Eine aktuelle Untersuchung der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) zeigt, dass gerade die immer beliebter werdenden Fertiggerichte hohe Kochsalzgehalte aufweisen. Alle 18 untersuchten Fertiggerichte hatten einen höheren Salzgehalt als pro Mahlzeit empfohlen. Drei Produkte wiesen gar einen Salzgehalt über dem Tagesbedarf auf.

Die VZS hat 18 Stichproben von Fertiggerichten – von Pizza über Lasagne bis zur Fischsuppe – in neun Supermärkten gezogen und analysiert (genaue Ergebnisse siehe Tabelle). War auf den Verpackungen der Salzgehalt nicht eindeutig und klar zu erkennen, wurde der angegebene Natriumwert mit dem Umrechnungsfaktor 2,54 multipliziert und so die tatsächliche Salzmenge in Gramm bestimmt. Zusätzlich wurde der prozentuelle Bezug zur empfohlenen Tagesmenge von 6 Gramm ermittelt.

Die auf den Verpackungen häufig angegebene Industriekennzeichnung GDA (Guideline Daily Amount) bezieht sich auf 6 Gramm Kochsalz pro Tag. Geht man davon aus, dass in unseren Breiten beim Frühstück nur wenig Salz konsumiert wird, dürfte in einer Portion eines Fertiggerichts also die Hälfte der empfohlenen täglichen Salzmenge – das sind circa 3 Gramm – enthalten sein. Alle untersuchten Fertiggerichte enthielten jedoch mehr als diese Menge an Salz, und drei Produkte enthielten sogar mehr als die empfohlene tägliche Gesamt-Salz-Menge von 6 Gramm.

Von allen Ernährungsfaktoren steht die Kochsalz- bzw. Natriumzufuhr seit Jahrzehnten im Mittelpunkt der Diskussion um Bluthochdruck. Hoher Blutdruck kann zu Gefäßschäden und Erkrankungen am Herzen und folglich zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Eine hohe Kochsalzzufuhr führt praktisch

immer zu Bluthochdruck. Das Ausmaß der Drucksteigerung ist jedoch individuell unterschiedlich.

Ein Großteil der Salzzufuhr erfolgt verborgen in Form industriell hergestellter Produkte. Keine einzige Packung wies jedoch ausdrücklich auf die im Produkt enthaltene Salzmenge hin. Innerhalb der Europäischen Union muss die Salzmenge bei verarbeiteten Lebensmitteln nämlich bislang nicht auf der Verpackung deklariert werden. Stattdessen geben einige Hersteller die Salzmenge freiwillig in Form des Natriumwertes an, und fast auf der Hälfte der getesteten Produkte (8) war dieser Wert auch in Bezug zur empfohlenen Tagesmenge angegeben.

Doch leider können äußerst wenige VerbraucherInnen mit dieser Angabe etwas anzufangen, da man hierfür wissen muss, dass Natrium ein chemischer Bestandteil von Kochsalz ist und dass der Natriumwert mit dem Faktor 2,54 multipliziert den tatsächlichen Salzgehalt ergibt. Die Verbraucherzentrale Südtirol fordert daher eine gesetzliche Regelung zur Begrenzung des Salzgehaltes in verarbeiteten Lebensmitteln.