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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Weltwoche des Salzbewusstseins

Tue, 05/13/2025 - 10:10

Wie viel Salz enthalten verarbeitete Lebensmittel und wie gelingt es, die Salzzufuhr zu verringern?

Mehr als die Hälfte der täglichen Salzzufuhr nehmen wir über verarbeitete Lebensmittel auf. Diese enthalten beträchtliche Mengen an „verstecktem“ Salz. Anlässlich der Weltwoche des Salzbewusstseins hat die Verbraucherzentrale Südtirol den Salzgehalt von 50 verarbeiteten Lebensmitteln erhoben.

Die Woche vom 12. bis zum 18. Mai 2025 steht im Zeichen der Gesundheit: die jährlich wiederkehrende Weltwoche des Salzbewusstseins (*World Salt Awareness Week*) hat zum Ziel, auf die schädlichen Auswirkungen einer hohen Salzzufuhr aufmerksam zu machen und dadurch den Salzkonsum zu reduzieren.
Denn während die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, aus gesundheitlichen Gründen höchstens fünf Gramm Salz pro Person und Tag aufzunehmen (das entspricht ungefähr einem Teelöffel Salz), ist der tatsächliche Salzkonsum mit durchschnittlich 10,8 Gramm pro Person und Tag weltweit mehr als doppelt so hoch (Quelle: WASSH - *World Action on Salt, Sugar and Health* – Weltweite Aktion für Salz, Zucker und Gesundheit). Auch die Italiener und Italienerinnen konsumieren deutlich mehr Salz als empfohlen: durchschnittlich 9,5 Gramm Salz täglich sind es bei den Männern, 7,2 Gramm bei den Frauen (Quelle: ISS - *Istituto Superiore di Sanità* - Höheres Institut für Gesundheit 2018-2019).

Salz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Dabei ist seit Langem bekannt, dass ein übermäßiger Salzkonsum mit einer Erhöhung des Blutdrucks

einhergeht und zu Bluthochdruck (Hypertonie) führen kann. Bluthochdruck, aber auch schon geringfügig erhöhte Blutdruckwerte, lassen wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall ansteigen. Weltweit sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache. Schätzungsweise zwei Millionen Todesfälle pro Jahr sind auf eine salzreiche Ernährung zurückzuführen. Studien und Modellrechnungen zufolge könnten in Italien jedes Jahr bis zu 26.000 der rund 135.000 Tode durch Herzinfarkt und Schlaganfall verhindert werden, wenn die Salzzufuhr auf maximal fünf Gramm pro Person und Tag gesenkt würde (Quelle: Strazzullo und andere 2009). Eine Verringerung der Salzaufnahme hat nämlich niedrigere Blutdruckwerte zur Folge, wodurch Herzinfarkte und Schlaganfälle in der Bevölkerung weniger häufig auftreten.

Verarbeitete Lebensmittel tragen am meisten zum Salzkonsum bei

Schätzungen der Europäischen Kommission zufolge nehmen die Menschen in Europa bis zu 75 Prozent der täglichen Salzaufnahme über verarbeitete Lebensmittel und über Speisen, die außer Haus verzehrt werden, auf. Zu nennen sind in erster Linie Brot und Backwaren, Käse, verarbeitetes Fleisch und Fertiggerichte. In Italien stammen vermutlich 54 Prozent der Salzzufuhr aus verarbeiteten Lebensmitteln. Das Salz, das wir zu Hause zum Kochen und Nachsalzen verwenden, trägt 36%, frische unverarbeitete Lebensmittel tragen nur rund 10% zur Salzzufuhr bei (Quelle: CREA - *Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria*). Der größere Anteil an Salz wird also unbemerkt, weil in verarbeiteten Lebensmitteln und Speisen „versteckt", aufgenommen.

50 Lebensmittel unter der Lupe der Verbraucherzentrale

Anlässlich der diesjährigen Weltwoche des Salzbewusstseins hat die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) in vier unterschiedlichen Handelsketten in Bozen den Salzgehalt von 50 verarbeiteten Lebensmitteln erhoben und verglichen. Die untersuchten Produkte lassen sich den fünf Kategorien Fertiggerichte, Backwaren und salzige Snacks, verarbeitetes Fleisch, vegane Fleischersatzprodukte und Käse zuordnen. Verglichen werden sie anhand ihres Salzgehalts in Gramm Salz pro 100 Gramm Produkt - laut den Angaben in der Nährwerttabelle, auf der Verpackung. Für die Bewertung des Salzgehalts übernimmt die VZS die Orientierungswerte der SINU (*Società Italiana di Nutrizione Umana* – Italienische Gesellschaft für Humanernährung). Demnach sind Salzgehalte bis 0,3 g/100 g als niedrig, Salzgehalte zwischen 0,3 und 1,2 g/100 g als mittelhoch und Salzgehalte über 1,2 g/100 g als hoch einzustufen. Zudem hat die Verbraucherzentrale den Salzgehalt pro Portion berechnet und diesen mit der empfohlenen Tageshöchstmenge (WHO) verglichen. Dabei sind die Portionsgrößen naturgemäß unterschiedlich groß. Je nach Lebensmittel entspricht eine Portion entweder einem Stück (z.B. einem Brötchen oder einer Kaminwurz) bzw. der vom Hersteller angegebenen Portionsgröße bzw. einer Standardportion laut SINU.

Salzig, salziger, am salzigsten

Bezogen auf die Orientierungswerte der SINU weist kein einziges der untersuchten 50 Lebensmittel einen geringen Salzgehalt auf (<0,3 g/100 g). 11 Produkte haben einen mittleren (0,3 – 1,2 g/100 g), 39 Produkte dagegen einen hohen Salzgehalt (>1,2 g/100 g).

Den niedrigsten Salzgehalt der untersuchten Lebensmittel hat ein Ricotta-Käse (0,36 g/100 g). "Die Negativauszeichnung für den höchsten Salzgehalt bekommt ein Parma-Schinken, er enthält laut den Angaben in der Nährwerttabelle sagenhafte 5,2 Gramm Salz pro 100 Gramm", erzählt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. "Mit einer Standardportion von 50 Gramm dieses Parma-Schinkens nimmt man bereits 2,6 Gramm Salz und somit 52 Prozent der empfohlenen Tageshöchstmenge auf." Wenig überraschend ist folglich auch, dass Parma-Schinken, Salami, Speck und Co, sprich die Fleischwaren, mit Gehalten von 1,9 bis 5,2 Gramm Salz pro 100 Gramm (Mittelwert: 3,28 g/100 g) die salzhaltigste Kategorie im Rahmen der Erhebung sind.

Die anderen vier Kategorien sind im Vergleich zu den Fleischwaren etwas weniger salzig. Die untersuchten veganen Fleischersatzprodukte enthalten durchschnittlich 1,78 Gramm Salz pro 100 Gramm (von 1 bis 3,3 g/100 g), Backwaren und salzige Snacks im Mittel 1,63 g/100 g (von 0,47 bis 2,8 g/100 g), Käse durchschnittlich 1,6 g/100 g (von 0,36 bis 3,1 g/100 g) und die untersuchten Fertiggerichte im Mittel 1,3 g/100 g (von 0,87 bis 1,7 g/100 g). Dennoch sollten die niedrigeren mittleren Salzgehalte nicht darüber hinwegtäuschen, dass man auch mit einer Portion eines Fertiggerichts, im konkreten Fall mit einer gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiteten Instant-Nudelsuppe, bis zu 91 Prozent der Tageshöchstmenge an Salz aufnimmt. Mit einer Portion der untersuchten Backwaren und salzigen Snacks sind es bis zu 43 Prozent der Tageshöchstmenge, mit einer Portion der veganen Fleischersatzprodukte bis zu 38 Prozent, mit einer Portion Käse bis zu 35 Prozent. Die salzhaltigsten Lebensmittel in den einzelnen Kategorien sind ein verzehrfertiger Burger mit Fleischleibchen, Bauchspeck und Schmelzkäse im Brot (Fertiggerichte; 1,7 g Salz/100 g), ein sardisches Knabbergebäck (Backwaren und salzige Snacks; 2,8 g Salz/100 g), ein pflanzliches Kaminwurzenimitat (vegane Fleischersatzprodukte; 3,3 g Salz/100 g) und die klassischen Schmelzkäsescheiben (Käse; 3,1 g Salz/100 g).

Angesichts dieser Ergebnisse sind klarerweise die Lebensmittelproduzenten dazu aufgerufen, den Salzgehalt in ihren Produkten zu verringern, und zwar deutlich. Zahlreiche Länder weltweit verfügen inzwischen über nationale Salz(reduktions)strategien. Die Mitgliedstaaten der WHO-Region Europa hatten bis 2025 sogar eine Verringerung der Salzzufuhr um 30% vereinbart. Von diesem Ziel ist man in den meisten Ländern jedoch noch weit entfernt. Am erfolgreichsten waren in Europa bislang Finnland und das Vereinigte Königreich. In vielen anderen Ländern werden Verbraucher und Verbraucherinnen aber wohl noch länger auf salzärmere verarbeitete Lebensmittel in den Regalen der Supermärkte warten müssen.

Bis dahin können und sollten Verbraucherinnen und Verbraucher selbst die Initiative ergreifen und die eigene Salzzufuhr mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol verringern:

- Mehr frische, unverarbeitete Lebensmittel verzehren, allen voran mehr Gemüse und Obst.

- Wann immer möglich Speisen selbst zubereiten.
- Verarbeitetes Fleisch, Fertiggerichte und salzige Snacks sowie generell hochverarbeitete Lebensmittel nur gelegentlich und in moderaten Mengen essen.
- Lebensmittel aus der Konserve (z.B. Bohnen aus der Dose) vor der Verwendung in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen.
- In der eigenen Küche schrittweise weniger Salz verwenden. So gewöhnt sich der Geschmackssinn an den schwächeren Salzgeschmack.
- Beim Würzen von Speisen und Salaten Salz teilweise durch Kräuter und Gewürze ersetzen.
- Den Salzstreuer und andere Würzen vom Esstisch entfernen.
- Die Angewohnheit, alle Speisen automatisch nachzusalzen, ablegen.
- Beim Einkauf die Nährwerttabelle von verpackten Lebensmitteln lesen (der Salzgehalt wird üblicherweise in der letzten Zeile der Tabelle angegeben) und dann das salzärmere Produkt kaufen.

Weiterführende Informationen:
https://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/salt-awareness-week/world-salt-awareness-week-2025/ (in englischer Sprache)
https://sinu.it/meno-sale-piu-salute/ (in italienischer Sprache)

Hier ist die vollständige Tabelle mit den Ergebnissen der Untersuchung verfügbar:

VZS Erhebung Salzgehalt Ergebnisse.pdf71.67 KB