

## Weisses Gold mit Beigeschmack

Salz ist an der Regulation des Flüssigkeitshaushaltes in unserem Körper wesentlich beteiligt und darum lebensnotwendig. Nicht umsonst hat es die Natur vor Urzeiten so eingerichtet, dass wir Menschen salzhaltige Lebensmittel lieben. Aber die Natur konnte damals noch nicht wissen, dass Salz heute ständig verfügbar, so günstig und deshalb auch in jedem Fertigprodukt enthalten ist. Fünf Gramm pro Person und Tag sollen es sein; so die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Im Durchschnitt konsumieren wir aber das Doppelte!

### Einst exklusiv – heute Massenware

Es gab tatsächlich Zeiten, da wurde Salz mit Gold aufgewogen. Als der Kühlschrank noch nicht erfunden war, war es dank Salz erst möglich, Fleisch oder Fisch zu konservieren. Auch heutzutage sind Produkte die Salz enthalten, länger haltbar. Leider ist Salz aber auch als Geschmacksträger in so ziemlich jedem Fertigprodukt enthalten. Zwar versuchen heute zahlreiche Lebensmittelmultis die Rezepturen ihrer Produkte entsprechend anzupassen. Zum einen lässt sich das aber nur langsam umsetzen, sonst würden uns diese Produkte nicht mehr schmecken. Und zum andern verpufft dieser Effekt, wenn wir Konsumenten mehr und mehr sogenanntes Convenience-Food essen.

### Was ist eigentlich das Problem?

Ein konstant zu hoher Salzkonsum ist gefährlich, weil es den Blutdruck erhöht. Das tut zwar nicht weh, schädigt aber dennoch unsere Blutbahnen und erhöht das Risiko eines Schlaganfalls! Dass Fleischprodukte, Wurstwaren, Käse und Crackers Salz enthalten, ist am Geschmack leicht erkennbar. Aber auch Brot und Backwaren gehören zu unseren bedeutendsten Salzlieferanten. Wer hätte das gedacht? Selbst Schokolade kann Salz enthalten. Ebenfalls trügerisch ist die Tatsache, dass auf Lebensmittelverpackungen anstelle des Salzgehalts der Natriumgehalt (=Sodium) angegeben wird. Die kleinere Zahl suggeriert weniger Inhalt. Wenn Sie den Kochsalzgehalt wissen möchten, multiplizieren Sie den angegebenen Natriumwert mit dem Faktor 2,5 (!).

### Was kann ich betreffend meinen Salzkonsum beachten?

- Setzen Sie beim Kochen Salz sehr dosiert ein. Unser Geschmackempfinden gewöhnt sich in wenigen Wochen daran. Das Gefühl der Entbehrung währt also nur kurz.
- Essen Sie möglichst viel Frischprodukte anstelle von Fertigprodukten. Und bedenken Sie: Saucen- und Suppenpulver oder Streuwürze bestehen im Wesentlichen aus Salz.
- Fleur de sel, Meersalz, Himalaya-Salz und wie sie alle heissen. Klingt gut, klingt exklusiv; bleibt aber Salz.
- Trinken Sie täglich genügend Wasser. Das entlastet den Stoffwechsel punkto Salz.

Quellen: *Auszüge und einige Inhalte zu diesem Fit-KiCK stammen von diesen Seiten:*

<http://www.netdokter.de/magazin/salz-unterschaetzte-gefahr/>

<https://www.swissheart.ch/de/praevention/gesund-leben/ernaehrung/salz.html>