



Weltkrebsforschungsfonds

Schon seit Jahrhunderten wird Salz als Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel benutzt. Obwohl eine kleine Menge Salz lebenswichtig ist, zeigen Untersuchungen, dass zu viel Salz der Gesundheit schaden kann.

In Deutschland verbrauchen wir durchschnittlich 9 Gramm Salz am Tag, wohingegen Gesundheitsexperten weniger als 6 Gramm empfehlen. Das Problem besteht darin, dass zwei Drittel unseres Salzverbrauchs aus verarbeiteten Lebensmitteln, wie Dosengemüse, Fertiggerichten und Suppen, stammen.

Wir wissen, dass zu viel Salz Bluthochdruck verursachen kann und dass es darüber hinaus wahrscheinlich auch zu Herz-Kreislauf-erkrankungen, Nierenstörungen, Schlaganfällen und Osteoporose führen kann. Neueste Untersuchungen zeigen außerdem, dass eine Ernährungsweise mit zu viel Salz wahrscheinlich auch das Risiko von Magenkrebs erhöht.

Salz und Salzen

Was ist Salz?

Salz ist der geläufige Name der chemischen Verbindung Natriumchlorid. Salz besteht zu 40% aus Natrium – einem essentiellen Nährstoff und Mineral, das der Körper selbst nicht produzieren kann – und zu 60% aus Chlorid. Natrium und Chlorid kommen in unseren Nahrungsmitteln von Natur aus nicht in hohen Mengen vor, sondern werden künstlich beim Herstellungsprozess hinzugefügt oder zu Hause in Form von Speisesalz benutzt. Alle Körpergewebe und -flüssigkeiten enthalten Salz. Tränen haben z.B. einen salzigen Geschmack. Wenn wir schwitzen, verlieren wir durch die Poren ebenfalls Salz. Salz, das wir auf diese Art verlieren, wird durch das Salz in unserer Nahrung wieder ersetzt.

Brauchen wir Salz?

Unser Körper braucht nur eine sehr geringe Menge an Natrium und Chlorid, damit er optimal funktionieren kann.

Natrium reguliert den Wasserhaushalt und Säuregrad unseres Körpers. Außerdem brauchen wir Natrium und Kalium für den Transport der essentiellen Nährstoffe durch den Körper, die für das Wachstum und den Wiederaufbau von Körpergewebe wichtig sind. Natrium hat außerdem einen Einfluss auf die Funktion von Nerven und Muskeln. Chlorid, der andere Bestandteil des Speisesalzes, ist wichtig für die Verdauung und reguliert die verschiedenen Säuregrade des Körpers.

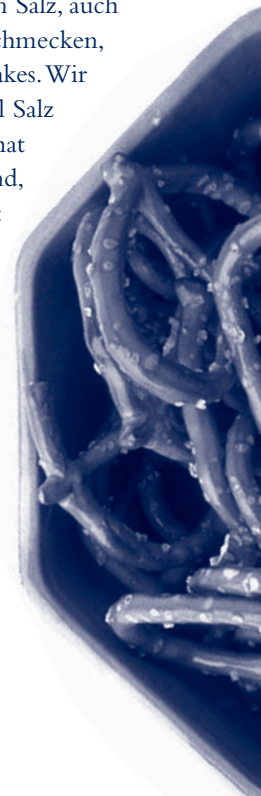
Wie viel Salz brauchen wir?

Nur sehr wenig. Die meisten Menschen brauchen schätzungsweise nur 1,25 Gramm Salz am Tag. Es ist somit sehr beunruhigend, dass wir, ohne es zu wissen, fast acht Mal so viel Salz essen. Dies wird dadurch verursacht, dass bei der Herstellung und Bearbeitung von Lebensmitteln häufig Salz hinzugefügt wird. Unzählige Produkte

enthalten große Mengen an Salz, auch wenn sie nicht nach Salz schmecken, wie z.B. Müsli und Cornflakes. Wir wissen nun, dass wir zu viel Salz essen, aber welche Folgen hat das für die Gesundheit? Und, was noch viel wichtiger ist: Wie können *wir* selbst dafür sorgen, dass wir weniger Salz essen?

Salz und Gesundheitsrisiken

Eine Ernährung mit zu viel Salz wird mit Bluthochdruck und damit verbundenen Folgeerkrankungen in Zusammenhang gebracht. Dazu gehören z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Nierenerkrankungen und Schlaganfälle. Neueste Untersuchungen zeigen außerdem, dass eine Ernährungsweise mit zu viel Salz – wie die des durchschnittlichen Deutschen – wahrscheinlich auch das Risiko von Magenkrebs erhöht.



In Deutschland essen wir mehr Salz als für unsere Gesundheit gut ist.

Woher kommt das Salz in unserem Essen?

Salz wird nicht nur während des Kochens oder am Tisch, sondern auch während der Herstellung von Lebensmitteln reichlich hinzugefügt:

- Um den Geschmack und die Struktur von Lebensmitteln zu verbessern;
- in Fertiggerichten, Suppen und Soßen, Salzgebäck (wie Chips und Erdnüssen), Brühwürfeln, Dosenfleisch, Fleisch- und Fischprodukten und in vielen Dosengemüsen;
- als Konservierungsmittel z.B. für Schinken und Speck, Käse und eingelegtes Gemüse, wie Zwiebeln, Oliven und Gurken;
- um den Gärungsprozess beim Brotbacken zu regeln.

Natrium selbst ist auch in vielen anderen Zutaten enthalten, die bearbeiteten Produkten hinzugefügt

werden, ohne dass diese jedoch nach Salz schmecken. Geschmacksverstärker, Natriumbikarbonat und Natriumnitrit (ein Konservierungsmittel für Fleisch) können dem Endprodukt z.B. eine wesentliche Menge Natrium hinzufügen.

Was können Sie tun?

Der erste Schritt ist zu verstehen, dass zu viel Salz schädlich für die Gesundheit ist. Wenn Sie das nächste Mal einkaufen gehen, achten Sie darauf, was Sie in den Einkaufswagen legen. Sind es Produkte mit einem hohen Salzgehalt? Vergessen Sie nicht, dass die Produkte, die am meisten Salz enthalten, nicht immer einen Salzgeschmack haben. Im Allgemeinen sind 0,5 Gramm Natrium oder mehr pro 100 Gramm zu hoch. Und, was noch viel wichtiger ist, versuchen Sie täglich nicht mehr als 2,4 Gramm Natrium zu sich zu nehmen. Dies bedeutet weniger als 6 Gramm oder 1 Teelöffel Salz.

Wenn wir schon von Salz sprechen...

- Wenn Sie morgens ein Schälchen Müsli essen und mittags einige Scheiben Brot mit Schinken und Käse, haben Sie wahrscheinlich schon über die Hälfte des empfohlenen täglichen Bedarfs an Natrium zu sich genommen.
- Das Wort „Salär“ kommt von dem lateinischen Wort für Salz, nämlich „sal“, da die römischen Soldaten oft mit Salz bezahlt wurden.

Schränken Sie Ihren Konsum von stark gesalzenen und salzkonserverten Lebensmitteln sowie den Gebrauch von Salz bei Tisch und in der Küche ein. Verwenden Sie stattdessen Kräuter und Gewürze zum Würzen von Speisen.

Diese Empfehlung zu Salz und Salzen ist eine der 14 Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen zur Krebsprävention, die auf dem Bericht 'Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective' beruhen, der 1997 vom World Cancer Research Fund International (WCRF International) herausgegeben wurde. Der Bericht hat mehr als 4500 wissenschaftliche Untersuchungen aus der ganzen Welt zum Thema Ernährung und Krebs ausgewertet und hat das Ziel, Menschen aktuelle und zuverlässige Empfehlungen zur Krebsprävention durch Ernährungs- und Lebensstilumstellungen zu verschaffen.

Weltkrebsforschungsfonds Deutschland gGmbH
Friedrichstraße 47, 60323 Frankfurt
Tel: 069/70 60 98-0 – Fax: 069/70 60 98 11
Internet: www.wcrf-de.org

Eingetragen im Handelsregister AG Frankfurt HRB 53070

Die

Empfehlungen

des Weltkrebsforschungsfonds

Wir essen heutzutage fast acht Mal mehr Salz als unser Körper braucht. Eine Ernährungsweise mit zu viel Salz kann zu Magenkrebs, Bluthochdruck und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Es ist somit ratsam, als Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise weniger Salz zu essen.

- **Achten Sie besonders auf verarbeitete Lebensmittel, die viel Salz enthalten. Schauen Sie auf das Etikett und überprüfen Sie, wie viel Natrium eine Portion enthält. Seien Sie vor allem vorsichtig mit Fertiggerichten, Fleischwaren, Suppen, Käse, Müsli und Cornflakes.**

- **Kaufen Sie abgepackte Lebensmittel und Dosenprodukte, denen kein Salz hinzugefügt wurde oder, noch besser, nehmen Sie frische oder tiefgefrorene Produkte.**

- **Suchen Sie salzarme Alternativen für Brühwürfel, Butter, Speck, Salzgebäck und Sojasoße.**

- **Fügen Sie Ihren Gerichten jedes Mal ein bisschen weniger Salz hinzu. Auf diese Weise werden Sie sich von alleine an einen weniger gesalzenen Geschmack gewöhnen.**

- **Stellen Sie statt Salz frisch gemahlene Pfeffer auf den Tisch und schmecken Sie während des Kochens Ihre Gerichte mit Kräutern und Gewürzen statt mit Salz ab.**

- **In Restaurants werden die meisten Gerichte schon in der Küche gesalzen. Fügen Sie daher am Tisch lieber nicht noch mehr Salz hinzu.**



Weltkrebsforschungsfonds