

Wie viel Salz ist gesund

Prof. C. Diehm

Weniger Salz – weniger Infarkte

Salz ist lebensnotwendig. Gleichzeitig gilt ein zu hoher Salzverzehr aber auch als Ursache für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Wie viel Salz sollte man denn nun zu sich nehmen? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Salz besteht zum größten Teil aus Natriumchlorid, chemisch NaCl genannt. Natrium ist ein wichtiger Bestandteil unseres Blutes und wird im Körper für den Zellstoffwechsel benötigt. Chlorid zählt zu den Bestandteilen unserer Magensäure. Darum wäre es falsch, in der Ernährung gänzlich auf Salz zu verzichten. Ganz im Gegenteil. Wir Menschen brauchen Salz, um zu überleben. Rund 3 bis 4 Gramm Salz sollten wir pro Tag zu uns nehmen.

Allerdings ist Salz in vielen Lebensmitteln, die wir täglich essen, bereits in mehr als ausreichender Menge vorhanden. Brot und Brötchen etwa enthalten je 100 Gramm bereits bis zu 1,68 Gramm Salz. Das hat eine Untersuchung der Verbraucherzentrale ergeben. Einen noch höheren Salzgehalt haben beispielsweise die in Deutschland sehr beliebten Wurstwaren. Geräucherter Schinken enthält bis zu 5,3 Gramm Salz pro 100 Gramm. Salami sogar etwas mehr. Käse auch noch mal – je nach Sorte – bis zu 3,5 Gramm pro 100 Gramm. Rechnen Sie jetzt noch salzhaltiges Knabbergebäck wie Cracker oder Salzstangen oder etwa die in Bayern beliebten, gesalzenen Brezn hinzu, dann sehen Sie schnell: Wir essen viel zu viel Salz.

Und das ist nicht nur schädlich, sondern auch nicht verwunderlich. Denn Salz macht süchtig. Sicher kennen Sie das: Sie können die frisch geöffnete Tüte Chips nicht aus der Hand legen, bevor sie leer ist. Schuld ist der – wenn ich es mal so nennen darf – Suchtfaktor des Salzes. Das haben erst jüngst Forscher der Universität Iowa sogar wissenschaftlich belegen können. Das Ergebnis ihrer Studie: unser Organismus freut sich geradezu über jedes Salzkorn, das wir ihm zuführen. Denn im Gegenzug schüttet er Glückshormone aus. Die Forscher sind überzeugt: Das ist der Hauptgrund dafür, dass wir so gerne salzhaltige Produkte essen und damit unsere tägliche Maximalmenge regelmäßig überschreiten.

Neue Studien zeigen: Weniger Salz kann Leben retten

Wie gefährlich das ist, zeigt eine aktuelle Datenanalyse aus den USA. Die Forscher kommen zu dem Resultat, dass bei einer Reduktion der Salzaufnahme um 3 Gramm täglich die Zahl der vorzeitigen Todesfälle in den USA um jährlich 50.000 sinken würde. Denn das Einsparen von Salz in der Ernährung senkt die Herzinfarktrate dramatisch. Davon hätten alle Bevölkerungsgruppen einen Nutzen, resümiert die Datenanalyse. Nicht nur, weil viele Menschen länger gesund leben würden, sondern vielmehr auch, weil dies zwischen 10 und 24 Milliarden US-Dollar pro Jahr einsparen würde.

Auch die Deutschen sollten weniger Salz essen

Diese Zahlen lassen sich durchaus auf Deutschland spiegeln. Auch wir sollten unseren Salzkonsum einschränken und versuchen, täglich auf 3 Gramm Salz zu verzichten. Denn auch bei uns liegt der durchschnittliche, tägliche Salzverzehr weit über den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesmenge von 6 Gramm. Im Schnitt nimmt jeder deutsche Mann täglich 9 Gramm Salz, jede deutsche Frau 7 Gramm Salz zu sich.

Wenn Sie sich also etwas bewusster ernähren und es dabei schaffen, auf rund ein Drittel ihres täglichen Salzverzehrs zu verzichten, dann vermindern Sie Ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall um ein Viertel. Ich finde, das ist es wert.