Allianz Worldwide Care
Blickpunkt Gesundheit 2017

Bewusst salzen

RISIKEN UND EMPFEHLUNGEN

Die meisten von uns konsumieren mehr als die täglich empfohlene Verzehrmenge Salz und gefährden damit ihre Gesundheit.

Zu viel Salz kann zu erhöhtem Blutdruck führen und steigert das Risiko von Herzproblemen oder Schlaganfällen.

Diesen Monat untersuchen wir die Gefahren von übermäßig viel Salz in unserer Nahrung und geben Ihnen einige einfache Tipps, wie Sie Ihren Salzkonsum reduzieren können.

Welche Menge Salz wird für den täglichen Bedarf empfohlen?

FÜR ERWACHSENE:
Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Erwachsene eine Menge von weniger als 5 g Salz pro Tag (weniger als ein Teelöffel oder 2,2 g Natrium).

FÜR KINDER:
Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass die für Erwachsene empfohlene maximale Menge Salz für Kinder von 2 bis 15 Jahren auf der Grundlage ihres Energiebedarfs im Verhältnis nach unten angepasst wird.

Diese Empfehlung gilt nicht für die Stillzeit (0 bis 6 Monate) oder die Teilstillzeit, in der Säuglinge Beikost erhalten (6 bis 24 Monate).

Kinder unter einem Jahr sollten weniger als 1 g Salz täglich zu sich nehmen. Säuglinge erhalten eine angemessene Menge an Mineralien, einschließlich Natrium und Chlorid, über die Muttermilch oder Babymilchpulver.

Indem Sie sicherstellen, dass Kinder wenig Salz essen, sorgen Sie auch dafür, dass Ihr Kind keinen Geschmack für salzige Lebensmittel entwickelt. Somit neigen Kinder weniger dazu, als Erwachsene zu viel Salz zu sich zu nehmen.

Schon gewusst...?

Gesundheitsrisiken entstehen durch das Natrium im Salz.

Salz und Natrium

Salz und Natrium werden oft als austauschbar angesehen – dies ist jedoch nicht der Fall. Natrium ist ein Mineral, das häufig auf natürliche Weise in der Nahrung auftritt oder während der Herstellung hinzugefügt wird.

Salz ist eine Kombination aus Natrium und Chlorid. Nach Gewicht besteht es aus etwa 40 Prozent Natrium und 60 Prozent Chlorid.

Die Nährstoffangaben auf Lebensmitteln geben möglicherweise nur den Wert für Natrium an. Daher ist es wichtig, sich darüber bewusst zu sein, dass:

Salz = Natrium x 2,5

Ungefähre Menge Natrium pro Teelöffel Salz:

¼ Teelöffel Salz = 575 mg Natrium
½ Teelöffel Salz = 1.150 mg Natrium
¾ Teelöffel Salz = 1.725 mg Natrium
1 Teelöffel Salz = 2.300 mg Natrium

Schon gewusst...?

Kinder mit einer sehr salzhaltigen Ernährung entwickeln doppelt so häufig Bluthochdruck als Kinder, die wenig Salz zu sich nehmen.

Allianz Worldwide Care

Salz und Ihre Gesundheit

Weltweit beträgt der durchschnittliche Salzkonsum 9 bis 12 mg pro Tag. Dadurch entstehen Beschwerden wie Bluthochdruck und andere Erkrankungen:

Schon gewusst...?

Selbst wenn Sie Ihr Essen nie salzen, nehmen Sie möglicherweise schon zu viel Salz zu sich.

01

Blutdruck

Der Blutdruck ist der Druck, den das Blut auf die Blutgefäßwände ausübt, wenn es durch den Körper gepumpt wird.

Eine sehr salzhaltige Ernährung erhöht den Blutdruck – ein Hauptrisikofaktor für Schlaganfälle, Herzversagen und Herzinfarkte, die weltweit zu Todesfällen oder Behinderungen führen.

02

Schlaganfall

Bei einem Schlaganfall wird die Blutversorgung zum Gehirn unterbrochen und die Sauerstoffversorgung eingeschränkt - dies führt zum Absterben der Zellen.

Bluthochdruck ist ein Hauptrisiko für Schlaganfälle und Salz ist der Hauptverursacher für eine Erhöhung des Blutdrucks.

03

Koronares Herzleiden

Beim koronaren Herzleiden wird die Blutversorgung zum Herzen verringert oder blockiert und führt zu Herzversagen oder einem Herzinfarkt.

Ein erhöhter Blutdruck ist das Hauptrisiko für ein koronares Herzleiden und Salz verursacht eine Erhöhung des Blutdrucks.

04

Magenkrebs

Das Bakterium Helicobacter pylori (H. pylori) ist die Hauptursache für die Auslösung von Magenkrebs.

Salz kann die Magenschleimhaut beschädigen und diese anfällig für die Auswirkungen von H. pylori machen. Durch Salz werden das Wachstum und die Auswirkungen des Bakteriums möglicherweise begünstigt, so dass mehr Schaden angerichtet werden kann.

05

Osteoporose

Osteoporose verursacht Knochenschwund und führt dazu, dass die Knochen spröde und brüchig werden.

Durch einen erhöhten Salzkonsum kann das für den Knochenaufbau wichtige Calcium verloren gehen und durch den Urin ausgeschieden werden. Bluthochdruck aufgrund eines hohen Salzkonsums kann den Verlust von Calcium in den Knochen begünstigen und die Beschwerden verschlimmern.

06

Nierenleiden

Ein hoher Salzkonsum und Bluthochdruck können dazu führen, dass zu viel Calcium über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden wird – dadurch staut sich Calcium auf und führt zu Nierensteinen.

Ein hoher Salzkonsum kann zudem die Nierenfunktion unterbrechen und zu Bluthochdruck führen. Dies wiederum führt zu einer Strapazierung der Nieren und zu Nierenleiden.

Weniger Salz = niedrigerer Blutdruck = geringeres Risiko für Schlaganfälle

Und woher kommt das Salz in unserer Nahrung?

Mehr als 75 % des Natriums in unserer Nahrung kommen aus fertig verarbeiteten oder in Restaurants zubereiteten Lebensmitteln. Daher ist es schwierig, Lebensmittel mit einem niedrigeren Natriumgehalt zu wählen, da dieses bereits vor dem Kauf hinzugefügt wird.

15 % des Natriums in unserer Nahrung tritt auf natürliche Weise in Lebensmitteln auf, die übrigen 10 % werden der Nahrung beim Kochen oder beim Essen hinzugefügt.

Allianz Worldwide Care

3 Tipps zum Reduzieren von Salzkonsum

1 Prüfen Sie Lebensmittel auf den Natriumgehalt

Um den Salzkonsum wirklich zu reduzieren, müssen Sie sich bewusst werden, wie viel Salz schon in den Lebensmitteln, die Sie täglich einkaufen, enthalten ist, und sich stattdessen für Lebensmittel mit einem geringeren Salzgehalt entscheiden.

Nährwertkennzeichnungen auf Lebensmittelverpackungen erleichtern dies – sie sind auf vielen fertig verpackten Lebensmitteln vorhanden. Indem Sie Nährwertkennzeichnungen auf Lebensmittelverpackungen bei Ihrem täglichen Einkauf vergleichen und die salzärmere Option wählen, können Sie Ihren Salzkonsum dramatisch reduzieren. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Lebensmittel mit einem niedrigen oder mittleren Salzgehalt zu kaufen. Versuchen Sie, sehr salzhaltige Lebensmittel nur selten oder in kleinen Mengen zu sich zu nehmen.

Lebensmitteletiketten vergleichen:

Prüfen Sie die Menge Salz pro 100 g:

Hoher Salzgehalt: Mehr als 1,5 g Salz (0,6 g Natrium) pro 100 g.

Niedriger Salzgehalt: 0,3 g Salz (0,1 g Natrium) oder weniger pro 100 g.

Wenn der Salzgehalt pro 100 g zwischen 0,3 g und 1,5 g liegt würde dies einem mittleren Salzgehalt entsprechen.

2 Erkennen Sie Lebensmittel mit hohem Salzgehalt

Wenn Sie die Lebensmittel kennen, die einen hohen Salzgehalt haben, können Sie diese meiden und sich für die gesündere Alternative entscheiden.Vermeiden Sie möglichst fertig verarbeitete Lebensmittel, einschließlich fertig verpacktes Fleisch. Diese werden im Allgemeinen mit Salz und anderen chemischen Konservierungsstoffen haltbar gemacht, die Gesundheitsprobleme nach sich ziehen können.

Essen Sie viel Obst, Gemüse und Vollkorn. Wenn Sie tiefgefrorenes Gemüse kaufen, stellen Sie sicher, dass dies nicht gewürzt ist oder salzhaltige Soßen enthält. Wenn Sie Chips, Pommes oder Cracker essen möchten, prüfen Sie das Etikett und entscheiden Sie sich für die Sorte mit weniger Salz. Denken Sie auch daran, den Inhalt auf den Fett- und Zuckergehalt zu prüfen.

Bekannte Lebensmittel mit einem hohen Salzgehalt:

Speck, Brot, Käse, Fertigsoßen, Schinken, Oliven, Essiggurken, -gemüse, Garnelen, Salami, Gesalzene und trocken geröstete Nüsse, Räucherfleisch und -fisch, Sojasoße, Brühwürfel, Hefeextrakt.

3 Verwenden Sie weniger Salz beim Kochen und Essen

Ob Sie Zuhause essen und kochen oder Essen gehen - denken Sie daran, erst zu probieren, bevor Sie salzen. Viele Menschen salzen aus Gewohnheit. Dies ist jedoch unnötig und Ihr Essen schmeckt auch ohne Nachsalzen.

Verwenden Sie beim Würzen schwarzen Pfeffer, frische Kräuter und Gewürze statt Salz. Stellen Sie Ihre eigene Brühe und Bratensoße her, statt Brühwürfel oder fertige Soßen zu verwenden - oder kaufen Sie salzreduzierte Lebensmittel ein.

Stellen Sie Soßen mit frischen Zutaten wie reifen Tomaten oder Knoblauch her. Backen oder Rösten Sie Gemüse wie rote Paprika, Tomaten, Zucchini, Fenchel, Pastinake und Kürbis, um deren Aromen zu entfalten.

Allianz Worldwide Care

Meersalz, Tafelsalz und koscheres Salz

Es wird irrtümlich davon ausgegangen, dass Meersalz weniger Natrium enthält als Tafelsalz.

Meersalz und koscheres Salz erfreuen sich in Restaurants und Supermärkten zunehmender Beliebtheit. Viele Gourmetköche verwenden statt Tafelsalz diese Salze wegen ihrer groben, knusprigen Konsistenz und dem kräftigeren Geschmack.

Doch Tafelsalz, koscheres Salz und die meisten Meersalze enthalten nach Gewicht etwa 40 % Natrium. Obwohl Meersalz Spuren von Mineralien wie Magnesium, Kalium und Calcium enthalten kann, sind diese Mengen nur gering und auch in anderen gesunden Lebensmitteln enthalten.

Einige Sorten Meersalz enthalten angeblich weniger Natrium als Tafelsalz. Prüfen Sie die Nährwertkennzeichnung, um Meersalz und Tafelsalz zu vergleichen.

Schon gewusst...?

2,5 Millionen

geschätzte Todesfälle könnten verhindert werden, wenn der weltweite Salzkonsum auf die empfohlene Menge reduziert würde.

ES IST NIE ZU SPÄT...

...IHREN SALZKONSUM ZU REDUZIEREN

Beginnen Sie gleich heute damit.

Bedenken Sie

dass Meersalz oft genauso viel Natrium wie Tafelsalz enthält.

Wenn Sie mehr Meersalz zu sich nehmen als normal, weil Sie davon ausgehen, dass dies weniger Natrium enthält, sind Sie möglicherweise eher gefährdet, einen hohen Blutdruck zu entwickeln und steigern damit das Risiko von Herzerkrankungen.

Bedenken Sie

dass Sie mit einer einfachen Ernährungsumstellung und einer Veränderung Ihres Einkaufsverhaltens, verringern können durch den Salzkonsum Gesundheitsprobleme zu entwickeln.

Ihr internationaler Krankenversicherungsschutz

„Eine primäre Vorbeugung von überhöhtem Salzkonsum ist die perfekte Vorgehensweise. Ich möchte daran erinnern, dass eine Reduzierung von Salz bei bestehenden Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und chronischem Nierenleiden, äußerst wichtig ist. Hier sprechen wir dann von „sekundärer Vorbeugung", da vermieden wird, dass sich diese Beschwerden verschlimmern und Komplikationen verursachen, die zum Tod führen könnten."

Dr. Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Worldwide Care.

Quellen: *Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)*
Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention

Allianz
Worldwide Care