

Weniger Kochsalz – mehr Gesundheit

Eine breit angelegte Initiative gegen übermässigen Kochsalzkonsum

Salz, das so genannte weisse Gold, galt lange als Symbol für Beständigkeit, Glück und Reichtum. Inzwischen praktisch überall verfügbar, ist sein Einsatz als Geschmackskorrigens, Konservierungs- und Bindemittel heute so selbstverständlich, dass des Guten offenbar zu viel geworden ist: Durchschnittlich wird heute täglich mehr als doppelt so viel Kochsalz konsumiert als von Ernährungsexperten und Medizinern empfohlen. Denn übermässiger Kochsalzkonsum begünstigt die Entstehung von Hypertonie und kardiovaskulären Erkrankungen. Nestlé Schweiz hat es sich nun zur Aufgabe gemacht, in einer umfassenden Initiative über Kochsalz und die gesundheitlichen Risiken eines übermässigen Kochsalzkonsums zu informieren.

Claudia Reinke

Kochsalz ist eine im Wesentlichen aus den Mineralstoffen Natrium und Chlor bestehende anorganische Verbindung. Natrium und Chlor (als Chlorid) sind unentbehrliche Bestandteile des menschlichen Organismus: sie sind in gelöster Form vor allem Bestandteile der Extrazellulärflüssigkeiten, also im Blut und den Zellzwischenräumen vorhanden, und dort an der Regulation des Wasserhaushalts des menschlichen Körpers beteiligt – ohne Natrium könnte der Organismus



kein Wasser speichern. Darüber hinaus sorgt die so genannte Natrium-Kalium-Pumpe dafür, dass die Natriumkonzentration in der Extrazellulärflüssigkeit höher ist als in den Zellen (hier überwiegt das Kalium), was beispielsweise für die Funktionsfähigkeit der Nervenreizleitung ausschlaggebend ist. Ausserdem spielen Natrium und Chlorid eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt und bei der Verdauung. Der von Natriumchlorid ausgehende Sinnesreiz aktiviert die Speichelbildung, die Magensäureproduktion sowie die Freisetzung von Verdauungsenzymen. Natrium wird über den Urin, im Stuhl, aber auch über den Schweiß eliminiert. Um die verschiedenen physiologischen Funktionen aufrechtzuerhalten, beträgt der Mindestbedarf eines Erwachsenen etwa 550 mg Natrium pro Tag, was 1 bis 2 g Kochsalz entspricht. Der Bedarf unterliegt allerdings individuellen Schwankungen, die durch Krankheit (z.B. Durchfall und Erbrechen), körperliche Aktivität und die Umgebungstemperatur bedingt sind. In der Regel sind Mangelsituationen jedoch selten.

Kochsalzverbrauch pro Kopf doppelt so hoch wie empfohlen

Für Erwachsene gilt seit längerem die offizielle Empfehlung, täglich nicht mehr als 6 g Kochsalz zuzuführen. Gemäss dem 4. Schweizerischen Ernährungsbericht (1998) beträgt der durchschnittliche Kochsalzkonsum in der Schweiz heute jedoch 9,5 bis 16,8 g pro Person und Tag, also mehr als doppelt so viel. Offenbar ist man in der

Schweiz gewohnt, relativ salzhaltig zu essen, wie Untersuchungen zum Natriumgehalt verschiedener Tagesmenüs ergeben haben. Neben dem am Esstisch zusätzlich verwendeten Salz aus dem Salzstreuer sowie dem «versteckten» Salz aus Streu- und Flüssigwürzen tragen auch ausserhalb des Hauses verzehrte Speisen sowie der hohe Anteil von Fertigprodukten (z.B. Brot, Wurst oder Fertiggerichte) zum vermehrten Salzkonsum bei. Ferner kann der mit zunehmendem Alter nachlassende Geschmackssinn auch dazu führen, dass die Betroffenen sich angewöhnen, stärker nachzusalzen.

**«... nur die Dosis bedingt,
dass ein Ding kein Gift sei.»**
(Paracelsus)

Obwohl einerseits lebensnotwendig, kann Kochsalz andererseits, wenn es regelmässig in grösseren Mengen aufgenommen wird, dem Organismus auf Dauer schaden – wie alles, was im Übermass geschieht. Der Zusammenhang zwischen einem zu hohen Kochsalzkonsum, der zu Störungen des physiologischen Wasserhaushalts führt, und gesundheitlichen Problemen, wie Nieren- und Koronarerkrankungen sowie Schlaganfall, ist seit Jahren bekannt, so der Nephrologe Prof. Michael Burnier, CHUV, Lausanne, auf einer von Nestlé Schweiz initiierten Medienkonferenz. Dass die Auswirkungen eines auf empfohlene Tagesrationen (5–6g/Tag) reduzierten Kochsalzkonsums bei Hypertonikern eine Blutdrucksenkung um bis zu 5/2 mmHg bewirkt (Normotoniker: 2/1 mmHg) und so eine entsprechende Abnahme kardiovaskulärer Ereignisse auslöst, liess sich auch in verschiedenen Metaanalysen und Interventionsstudien nachweisen. Diese Erfahrungen decken sich mit einer in Finnland durchgeführten Studie (FINRISK, 1997), die zeigen konnte, dass eine gezielte Reduktion der Kochsalzaufnahme in der finnischen Bevölkerung eine deutliche Abnahme ($\geq 30\%$) des Herzinfarkttrisikos bewirkt. Dennoch wird der Zusammenhang zwischen zu hohem Salzkonsum und gesundheitlicher Gefährdung immer wieder kontrovers diskutiert. Dies

mag einerseits daran liegen, dass nicht nur Kochsalz, sondern auch die Ausgewogenheit der Ernährung (z.B. die regelmässige Zufuhr von Früchten und Gemüsen) einen wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck hat, wie die DASH-Studien (Dietary Approach to Stop Hypertension) zeigen konnten. Andererseits ist bekannt, dass nicht alle Menschen gleichermaßen salzempfindlich sind, sondern nur 15 Prozent der normotonen Personen; unter den Hochdruckpatienten sind es allerdings mehr als 50 Prozent. Zudem nimmt die Salzempfindlichkeit mit dem Alter parallel zur Abnahme der Nierenfunktion zu, warnte Burnier. «Selbst wenn nicht jeder von einer Salzrestriktion profitiert, ist es wichtig, dass unsere Salzzufuhr insgesamt gesenkt wird.» Mit einer kontinuierlichen Abnahme des Salzkonsums auf 6 g pro Tag liessen sich in der Schweiz 1700 Schlaganfälle und 2575 ischämische Herzinfarkte vermeiden, zusätzlich verbunden mit einem deutlichen Benefit für das gebeutelte Gesundheitssystem: Potenziell liessen sich dadurch bis zu 79 Millionen Franken einsparen!

Wissensdefizit in der Bevölkerung

Laut einer von Nestlé Schweiz in Auftrag gegebenen repräsentativen Umfrage zu Kochsalz kennt offenbar nur etwa ein Drittel der Befragten den Zusammenhang zwischen Kochsalzkonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dennoch geben mehr als 70 Prozent der Befragten an, auf den persönlichen Kochsalzkonsum zu achten. Aufgrund des hochgerechneten Salzkonsums muss davon ausgegangen werden, dass mehrheitlich inzwischen eine Gewöhnung an den Salzgeschmack der Speisen erfolgte. Befragt nach den Lebensmitteln, die einen besonders hohen Salzgehalt aufweisen, sind die entsprechenden Nahrungsmittel im Wesentlichen bekannt – Brot, Backwaren und Pasta werden als Kochsalzquelle allerdings unterschätzt. Zurückhaltend betrachtet werden sollte dagegen die Aussage vieler Hochdruckpatienten, nie durch medizinische Fachpersonen über eine erwünschte Reduktion des Kochsalzkonsums aufgeklärt worden zu sein.

Aus Umfragen ist bekannt, dass ärztlicher Rat bei den Patienten häufig eine überaus kurze Halbwertszeit besitzt. Um so notwendiger ist es, wichtige Informationen breit zu streuen und wiederholt zu betonen.

Umfassende Konsumenteninformationen und offenes Labelling

Nestlé Schweiz hat sich diese Aufgabe zum Ziel gesetzt. In verschiedenen Broschüren sowie auf der firmeneigenen Website (www.nestle.ch) wird das Thema Kochsalz für Fachleute und Konsumenten umfassend aufgearbeitet. Darüber hinaus wird Nestlé Schweiz künftig bei allen neuen Verpackungen den Gesamt-Kochsalzgehalt transparent und verständlich am Ende der Zutatenliste deklarieren. Konsequenterweise wird der Kochsalzgehalt auch in bestehenden und neuen Nestlé-Produkten schrittweise reduziert. ■

Claudia Reinke

Quelle:
Medienkonferenz «Salz-Initiative Nestlé Schweiz», Zürich, 16. Januar 2004.

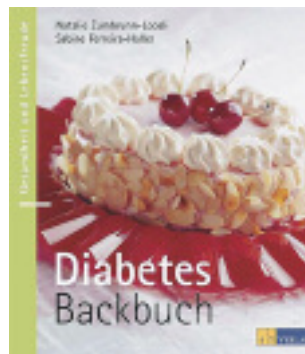
BUCHBESPRECHUNG

Leckere Süssigkeiten für Diabetiker

Natalie Zumbrunn-Loosli und Sabine Ferreira-Haller: Diabetes Backbuch. 112 Seiten. AT Verlag Aarau 2003. ISBN 3-85502-917-2. Preis Fr. 29.90.

Die meisten Diabetikerinnen und Diabetiker lieben Süssigkeiten, nicht zuletzt Kuchen und Gebäck. Diese enthalten aber häufig auf kleinem Volumen sehr viele Kohlenhydrate und Fette, die im Übermass einer stabilen Blutzuckereinstellung schaden. Das vorliegende Backbuch von zwei erfahrenen Ernährungsberaterinnen weist neue Wege und verbindet Genuss und diätetisches Know-how – wie die Autorinnen im Vorwort schreiben – in «einer schmalen Gratwanderung zwischen Ersetzen und Belassen, damit sowohl das Volumen wie auch der Geschmack nicht zu kurz kommen».

Im ersten Drittel des sehr ansprechend gestalteten, schön bebilderten Buches werden die wichtigsten Infor-



mationen über die moderne Diabetesernährung und ihre Grundlagen zusammengefasst. Nach einer Übersicht über die verschiedenen Süssungsmittel und praktischen Tipps zum Backen und zum Einsatz von Kohlenhydraten und Fett wird der Leser mit konkreten Fragen und Anregungen zum praktischen Umgang mit Süssem im Alltag konfrontiert.

Im Hauptteil werden 50 Rezepte vorgestellt, zu ungefähr gleichen Teilen gegliedert nach traditionellen Ge-

bäcken, Kleingebäcken, Torten sowie Kuchen und Cakes. Auf je einer Seite werden die Zutaten aufgeführt, dann folgt die Backanleitung, zum Teil mit zusätzlichen Anregungen und Tipps ergänzt, und den Schluss bilden exakte Angaben über Kilokalorien, Kohlenhydrate, Fett, Eiweiss, Nahrungsfasern und Cholesterin. Diese Rezeptsammlung – von Klassikern wie Schwarzwäldertorte oder Zimsternen und Mailänderli bis zu Schoko-Minz-Würfeln oder Champagnerschäum-Torte – bietet Diabetikern eine echte Alternative zu den gekauften, handelsüblichen Kuchen und Gebäcken.

Zu den Autorinnen:
Sabine Ferreira-Haller und Natalie Zumbrunn-Loosli arbeiten als freiberufliche dipl. Ernährungsberaterinnen SRK in ihrer eigenen Praxis in Winterthur. Zu ihrem Tätigkeitsbereich gehören Einzel- und Gruppenberatungen, Vorträge, Schulungen und Kochkurse: Frau Zumbrunn wirkt zudem an verschiedenen Schulen als Fachdozentin im Bereich Diabetes und Adipositas.