



# Zu viel Salz in der Suppe

Wir konsumieren etwa doppelt so viel Kochsalz, als uns gut tut.

Das Problem ist erkannt, der Bund plant eine nationale Salzstrategie, und die Lebensmittelhersteller beginnen, das Salz in ihren Produkten zu reduzieren.

von Marion Eberhard\*

Unser Körper braucht Salz, weil es für den Wasserhaushalt, das Nervensystem, die Verdauung und den Knochenaufbau lebenswichtig ist. Zu viel davon kann aber schädlich sein: Ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck in die Höhe treiben, und das wiederum ist ein Risikofaktor für Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Versteckte Salze

Gemäss Angaben der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) macht der Anteil an Salz, der beim Kochen oder Nachwürzen bei Tisch verwendet wird, weniger als 20 Prozent des gesamten Salzkonsums aus. Der grösste Teil sind versteckte Salze, die wir über vorgefertigte Lebensmittel wie Brot, Wurst oder Käse zu uns nehmen. Auch in Süssigkeiten ist Kochsalz enthalten – überall dort, wo Mehl verarbeitet wird, um die Stärke zu binden. Dass sich die Konsumenten dessen häufig gar nicht bewusst sind, macht es schwierig, den Salzkonsum zu kontrollieren.

## Doppelt so viel wie empfohlen

Tatsache ist, dass wir zu viel Kochsalz konsumieren: Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt weniger als fünf Gramm pro Tag, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE setzt das Limit mit sechs Gramm etwas höher: «Doch im Durchschnitt konsumieren wir derzeit acht bis zehn Gramm Salz, das ist deutlich mehr, als unser Körper

benötigt», erklärt Marion Wäfler, Ernährungsberaterin HF bei der SGE. Deshalb hat die Eidgenössische Ernährungskommission dem Bundesamt für Gesundheit bereits 2004 den Bericht «Salzkonsum und Bluthochdruck» unterbreitet. Darin ist festgehalten, dass eine durchschnittliche Verminderung des Konsums um drei Gramm pro Tag die Herz-Kreislauferkrankungen um zehn Prozent verringern könnte, Schlaganfälle um rund 13 Prozent. Die Schweizerische Ernährungskommission fordert deshalb, dass der Salzgehalt in vorgefertigten Lebensmitteln reduziert und die Bevölkerung besser über die Risiken eines zu hohen Salzkonsums informiert wird.

## Salzgehalt deklarieren

Aufgrund dieses Berichts hat nun das Bundesamt für Gesundheit eine «Salz-Strategie» entwickelt, in die auch die Hersteller von Lebensmitteln miteinbezogen werden. Auch wenn in der Schweiz der Salzanteil in Nahrungsmitteln nicht deklariert werden muss, sind die Hersteller offenbar daran interessiert, dies auf freiwilliger Basis zu tun: So ist bei Produkten von Nestlé Schweiz bereits angegeben, wie viel Salz sie enthalten, ebenso hat Coop bei ihren Eigenmarken eine entsprechende Deklaration eingeführt. Auch bei Migros-Produkten wird der Salzgehalt deklariert, und das Unternehmen plant, die Nährwertangaben künftig noch zu erweitern. Man sei sich der Problematik bewusst, sagt Migros-Sprecherin Monika Weibel: «Von



## Geplante Massnahmen

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) arbeitet an einer Salzstrategie. Geplant ist, bis zum Jahr 2012 den Salzgehalt bei vorgefertigten Lebensmitteln wie Brot, Fleisch- und Wurstwaren sowie Käse um mindestens 16 Prozent zu senken. Das Gleiche gilt auch für Nahrungsmittel, die in der Gastronomie angeboten werden. Damit soll erreicht werden, dass pro Person und Tag nicht mehr als acht Gramm Salz konsumiert wird, längerfristig gesehen sollen es sogar weniger als fünf Gramm sein.

Im März 2008 fand ein erstes Treffen zwischen BAG und Vertretern der Lebensmittelindustrie statt. Im Dezember wurden die Ergebnisse an alle interessierten Kreise in die Vernehmlassung gegeben; eine überarbeitete Version soll im Frühling 2009 im Internet veröffentlicht werden: [http://www.bag.admin.ch/Themen/Ernaehrung und Bewegung/Ernaehrung und Bewegung von A-Z/Salz](http://www.bag.admin.ch/Themen/Ernaehrung%20und%20Bewegung/Ernaehrung%20und%20Bewegung%20von%20A-Z/Salz). Mit konkreten Ergebnissen rechnet das BAG in ein bis zwei Jahren.

wissenschaftlicher Seite fehlen allerdings aktuelle und repräsentative Daten zum Salzkonsum in der Schweiz, die zwischen der industriell bedingten Kochsalzaufnahme und der Aufnahme beim Salzen und Nachsalzen zu Hause unterscheiden.» Dennoch arbeitet die Migros an einer internen Salzstrategie. Weibel: «Wir werden unseren Beitrag leisten zu den vom Bundesamt für Gesundheit formulierten Zielen.»

### Die Bevölkerung sensibilisieren

Etwas konkreter sind die Massnahmen bei Nestlé Schweiz: Deren Produkte sollen bis 2010 schrittweise gut 25 Prozent weniger Salz enthalten, als in den Originalrezepten vorgesehen ist. Laut Pressesprecher Philippe Oertlé wurde der Salzgehalt bereits um zehn Prozent verringert. Sein Augenmerk richtet der Nahrungsmittelhersteller vor allem auf jene salzhaltigen Produkte, die im Alltag am häufigsten konsumiert werden, das sind Snacks, Suppen und Fertiggerichte. Nestlé hat zudem mit zwei Broschüren und weiteren Informationen für Kunden auf die Problematik reagiert.

Auch Coop setzt auf eine Sensibilisierung der Kundinnen und Kunden und hat deshalb den Salzkonsum in der Coop-Zeitung wie auch auf der Website des Unternehmens thematisiert. Was die Produkte selbst betreffe, so seien die Produktlinien Weight Watchers und Jamadu generell salzarm, wie Mediensprecher Karl Weisskopf erklärt. Auch bei

der Einführung von neuen Produkten würde auf den Salzgehalt geachtet. So enthielten beispielsweise neue Brotsorten weniger Salz als ihre Vorgänger.

Doch salzärmere Produkte müssen den Kunden erst einmal schmackhaft gemacht werden. Aufgrund der bisherigen Gewohnheiten beim Salzkonsum empfiehlt es sich, die Reduktion behutsam anzugehen, bemerkt Weisskopf, denn unsere Geschmacksnerven seien durch die ständige Übersalzung abgestumpft: «Salz ist ein Geschmacksträger, und die Nahrungsmittel sollen ja trotzdem schmecken – sonst wird nachgesalzen.» Deshalb müssten die Konsumentinnen und Konsumenten langsam an tiefere Werte gewöhnt werden.

### Risiko bei Herz-Patienten

Der Arzt Tobias Wettstein, der auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert ist, begrüsst grundsätzlich Bestrebungen zur

Reduktion des Salzkonsums. Doch gebe es mehrere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Es ist schwierig zu sagen, wie viel der Salzkonsum unter den verschiedenen Risikofaktoren tatsächlich ausmacht», sagt Wettstein. Ausserdem weist der Arzt darauf hin, dass beim Salzkonsum ein Unterschied besteht, ob es sich um einen ansonsten gesunden Menschen mit erhöhtem Bluthochdruck handelt oder um einen Risikopatienten, der an Herzinsuffizienz leidet. Für Letztere sei es unerlässlich, ihren Salzkonsum genau unter Kontrolle zu halten: «Bei solchen Patienten kann schon eine einzige Grillparty mit ein paar Würsten, Chips und zwei Bier ein Risiko darstellen.»

\*Marion Eberhard lebt und arbeitet als freie Journalistin in Winterthur.



### Hier steckt das viele Salz

Es ist erstaunlich, wie viel Kochsalz nur schon 100 Gramm Brot enthalten: Es sind im Durchschnitt 1,4 Gramm, bei 100 Gramm Kartoffelchips sind es etwa 1,1 Gramm. Diese Mengen entsprechen bereits einem Fünftel des empfohlenen täglichen Salzkonsums. Richtige Salzscheudern sind jedoch Snacks, bei denen das Salz auch von aussen sichtbar ist: So enthalten 100 Gramm konventionelle Salzstängeli 4,4 Gramm Salz.

Auch Speisewürzen wie zum Beispiel Aromat oder auch Bouillon, Saucenpasten und Fleischwürzmischungen enthalten sehr viel Kochsalz. Deshalb empfiehlt es sich, bei der Zubereitung von Speisen mit Kräutern, frischem Knoblauch, Zwiebeln und aromatischen Ölen zu würzen und so einen Teil des Salzes zu ersetzen.

FOTO: LEBENSMITTELFOTOS.COM