

Salz: Geizen wäre angebracht

Früher war Salz knapp und so wertvoll wie Gold. Doch längst nehmen wir vom «weissen Gold» viel mehr auf, als wir bräuchten – mit beträchtlichen negativen Folgen auf unsere Gesundheit. Salz kann den Blutdruck und damit das Risiko für Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöhen. Der Salzkonsum soll daher möglichst bald halbiert werden.

Jürg Lendenmann



Salz ist Leben. Denn Kochsalz ist die Hauptquelle für die lebenswichtigen Elektrolyte Natrium und Chlorid. Die beiden Ionen bestimmen weitgehend Druck und Volumen der extrazellulären Flüssigkeit. Natrium spielt zudem eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt, in Verdauungssäften, beim Membranpotenzial und als Kofaktor von Enzymen.

So wertvoll Salz ist – längst warnen Wissenschaftler: Zu viel des Guten!

Viel zu viel

Etwas mehr als ein Gramm Kochsalz täglich würde uns mit ausreichend Natriumchlorid versorgen. Tatsächlich nehmen wir ein Vielfaches dieses Wertes auf: je nach Studie zwischen 7 und 14 Gramm pro Tag. Zu 70 bis 80 Prozent stammt das Salz aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Käse, Fleischprodukten und – mit steigender Tendenz – aus Fertiggerichten.

Ein erhöhter Salzkonsum wirkt sich negativ auf den Bluthochdruck aus und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, besonders bei Risikogruppen wie älteren Personen oder Übergewichtigen. Interventionsstudien haben gezeigt: Eine Reduktion der Kochsalzzufuhr für die Vorbeugung und Behandlung des Bluthochdrucks ist sinnvoll – auch wenn, wie seit rund 30 Jahren bekannt ist, nicht alle Personen gleich empfindlich auf Salz reagieren. Sensitiv auf Salz sind 40 bis 60 Prozent der Bluthochdruckpatienten; sie scheiden weniger Salz mit dem Urin aus als nicht salzsensitive Personen. Reduzieren salzsensitive Personen den Kochsalzkonsum, sinkt ihr Ruheblutdruck.

Erhöhtes Risiko für Hirnschlag und Herzinfarkt hält schon 2005 der Salzbericht¹ des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) fest: «Überträgt man ausländische Studien auf die Situation in der Schweiz, so könnten mit einer Verminderung der täglichen Salzzufuhr auf sechs Gramm pro Tag jährlich 1700 cerebrovaskuläre Insulte* und 2575 ischämische Herzkrankheiten verhindert werden. Die potenziellen Einsparungen würden sich auf ca. 80 Millionen Franken pro Jahr belaufen.»

Zu analogen Ergebnissen kommt jetzt eine grosse Metaanalyse², bei der Daten von mehr als 170 000 Personen aus den USA, Japan, Grossbritannien, den Niederlanden, Finnland und China ausgewertet wurden: Wird der Salzkonsum um fünf Gramm pro Tag reduziert, sinkt das Schlaganfall-Risiko um 23 Prozent und jenes für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 17 Prozent. Der Effekt ist umso grösser, je höher der anfängliche Salzverbrauch war.

Schweizer Salzstrategie

Die vom BAG vorgestellte «Salz Strategie 2008–2012»³ soll «zu einer merklichen Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikofaktors Bluthochdruck beitragen, die Lebensqualität erhöhen und die Gesundheit der Bevölkerung verbessern». Ziel ist, den von der WHO empfohlenen täglichen Salzkonsum von weniger als fünf Gramm pro Tag zu erreichen. Dazu beitragen soll eine Senkung des Salzgehaltes in verarbeiteten Lebensmitteln und in der Gastronomie um durchschnittlich jährlich vier Prozent.

Wer schon selbst versucht hat, mit weniger Salz zu kochen, weiss, wie stark sich Salz auf den Geschmack auswirkt. Doch das zunächst als fad empfundene Erlebnis salzärmer Speisen macht schnell neuen Gourmetfreuden Platz, vor allem wenn mit Küchenkräutern raffiniert gewürzt wird. Gourmets verwenden gerne – körnchenweise – das edelste aller Meersalze: Fleur de Sel.

Salz

Als Handelsware wurde Salz – das «weisse Gold» – zeitweise höher geschätzt als das Edelmetall. Viele Städte wie Salzburg oder Schwäbisch Hall (hall = keltisch für Salz) verdanken dem Salz Reichtum und Namen. Steinsalz entstand rund vor 230 Millionen Jahren, als Teile des Urmeers austrockneten und sich bis zu 600 m hohe Salzstöcke bildeten. Nur zwei Prozent des geförderten Steinsalzes werden zum Würzen, Konservieren und Zubereiten von Lebensmitteln verwendet.

Handelsübliches Speisesalz wird gereinigt, sodass es als nahezu reines Natriumchlorid (NaCl) vorliegt. Durch den Zusatz von Antiklumpmitteln wie Aluminiumhydroxid bleibt das Salz rieselfähig. Deklarationspflichtig ist der Zusatz von Jod zur Vorbeugung von Kropf und Kretinismus und von Fluorid zur Kariesprophylaxe; mit diesen Elementen angereichertes Salz wird von 80 Prozent der Schweizer Bevölkerung bevorzugt.

Unraffiniertes Stein- oder Meersalz enthält ca. drei bis vier Prozent Mineralien und Spurenelemente, die dem Salz auch eine besondere geschmackliche Note verleihen.

Literatur / Glossar

- 1 Salzkonsum und Bluthochdruck. Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission. Bundesamt für Gesundheit. Publiziert: Mai 2005.
 - 2 Strazzullo P, Lanfranco D'Elia L, Kandala N-B, Cappuccio FP. Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: meta-analysis of prospective studies. *BMJ* 2009;339:b4567.
 - 3 www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05216/index.html
- * Schlaganfall