

## Vorteile eines reduzierten Salzkonsums

Durch einen verringerten Salzkonsum können Sie den Blutdruck senken und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern.

Ausreichende körperliche Bewegung, wenig Alkohol sowie viel Obst und Gemüse unterstützen die blutdrucksenkende Wirkung einer salzarmen Ernährung.

### Unterstützt durch:



SVDE ASDD

Schweizerischer Verband  
der Ernährungsberater/innen  
Association suisse  
des diététiciens-ne-s  
Associazione Svizzera  
delle-dei Dietiste-i



Schweizerische Herzstiftung  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

### In Zusammenarbeit mit:



Schweizerische Hypertonie Gesellschaft  
Société Suisse d'hypertension  
Società Svizzera d'ipertensione  
Swiss Society of Hypertension

### Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch) und [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### Bildnachweis:

[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

### Bezugsquelle:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

## Salz

Versalzen Sie sich Ihre Gesundheit nicht.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**

## Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum

Eine salzreiche Ernährung kann zu erhöhtem Blutdruck führen und somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vergrössern. Nicht alle Menschen reagieren gleich empfindlich. Dennoch profitieren Kinder wie Erwachsene von einer verminderten Salzzufuhr, auch diejenigen mit normalen Blutdruckwerten und fehlender Salzempfindlichkeit. Mit zunehmendem Alter kann sich die Empfindlichkeit auf Salz nämlich verändern.

In der Schweiz wird generell zu viel Salz konsumiert:

| Durchschnittlicher Salzkonsum in der Schweiz                                 | Empfohlener Salzkonsum durch die WHO   |
|--|--|
| ca. 9 Gramm pro Tag<br>(dies entspricht etwa 2 gestrichenen Teelöffeln Salz) | weniger als 5 Gramm pro Tag <sup>1</sup><br>(dies entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel Salz) |

## Welche Lebensmittel tragen am meisten zur Salzaufnahme bei?

Ungefähr 70–80% des konsumierten Salzes wird durch verarbeitete Lebensmittel aufgenommen. Der überwiegende Teil des täglich konsumierten Salzes steckt in folgenden Produkten:

- Brot und Backwaren
- Käse und Käseprodukte (z. B. Fondue)
- Fleischprodukte (z. B. Wurstwaren, Schinken, Speck usw.)
- Convenience-Produkte (z. B. Fertiggerichte, Menükomponenten usw.)
- Salzige Snacks
- Suppen

1 Gramm Salz ist beispielsweise enthalten in:

- 1 Brötchen
- 70g Gruyère
- 235g Emmentaler
- 20g Rohschinken
- 50g Kochschinken
- 50g Bratwurst
- 1 dl Crèmesuppe



## Tipps, wie Sie Ihren Salzkonsum im Alltag reduzieren können:

- Probieren Sie die Mahlzeit, bevor Sie zum Salzstreuer greifen.
- Kochen Sie möglichst viel selbst, mit frischen statt mit verarbeiteten Produkten.
- Würzen Sie mit Kräutern, Gewürzen oder sonstigen Geschmacksgebern wie z. B. Zitrone, Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer oder Paprika. Schmecken Sie erst am Schluss mit Salz ab.
- Reduzieren Sie die Menge an Salz und salzhaltigen Würzmitteln (z. B. Bouillon, Streuwürze, Sojasauce) schrittweise, um sich an den neuen Geschmack zu gewöhnen.
- Achten Sie bei verpackten Produkten auf die Nährwertkennzeichnung, um sich eine Vorstellung zu machen, wie viel Salz in den einzelnen Produkten enthalten ist.

Um einem Jodmangel vorzubeugen, wählen Sie jodiertes Salz und damit gesalzene Produkte. Auf verpackten Lebensmitteln muss die Verwendung von jodiertem Salz im Zutatenverzeichnis angegeben sein. Sie finden dort die Begriffe «jodiertes Speisesalz», «jodiertes Kochsalz» oder «jodiertes Salz».

Meersalz, Fleur de Sel, Salze aus bestimmten Regionen (z. B. Himalaya-Salz), Speziälsalze sowie Bouillon und andere Streuwürzen (z. B. Aromat, Trocomare, Maggi) bestehen alle hauptsächlich aus Natriumchlorid (die chemische Bezeichnung für Kochsalz) und helfen deshalb nicht, die Salzzufuhr zu vermindern. Meer- und andere Spezialitätensalze enthalten meist auch keine nennenswerten Mengen an Jod und sollten jodiertes Salz daher nur ausnahmsweise ersetzen.



<sup>1</sup> Für Kinder gelten noch tiefere Werte.