

22. Februar 2023

RADIOBEITRAG als Text

Salz:

Auf die Dosis kommt es an

Anmoderation:

Der Körper braucht Salz, genauer gesagt die Elektrolyte, die darin stecken. Allerdings in Maßen. Wofür Salz wichtig ist und, wann es ungesund werden kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Karolin Wagner informiert, sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Länge: 1.45 Minuten

Karolin Wagner:

Salz besteht aus Natrium und Chlorid. Zusammen mit anderen Mineralstoffen nehmen sie Einfluss auf den Wasserhaushalt im Körper und so auf den Blutdruck. Natrium ist außerdem wichtig, um Nervenreize weiterzuleiten und unterstützt damit auch die Funktion der Muskeln. Grundsätzlich sollte man Jodsalz verwenden, außer man hat Probleme mit der Schilddrüse. Das sollten Betroffene dann ärztlich abklären lassen.

Text:

Wie immer kommt es auf die Dosis an. Vor allem für bestimmte Risikogruppen kann Salz schnell ungesund werden, so Karolin Wagner weiter. Sie ist Ernährungsexpertin bei der AOK.

Karolin Wagner:

Salz beziehungsweise Kochsalz braucht der Körper nur in geringen Mengen. Zu viel Salz ist ungesund und kann bei salzsensitiven Menschen zu Bluthochdruck führen. Salzsensitiv bedeutet, dass man auf zu viel Salz mit einem steigenden

Blutdruck reagiert. Das kann wiederum zu Folgeerkrankungen führen bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall. Nicht mehr als sechs Gramm Salz pro Tag ist die Empfehlung – das entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel.

Text: Vor allem Fertigessen wie Tiefkühlpizza deckt die Menge von fünf oder sechs Gramm ab. Tipps, um den Salzkonsum zu reduzieren, hat Expertin Wagner.

Karolin Wagner:

Um Salz zu sparen, lohnt es sich selbst zu kochen und auf Ferticlebensmittel weitgehend zu verzichten und dabei frische Zutaten, Kräuter und Gewürze zu nutzen. Nachsalzen sollte man ganz vermeiden. Man muss sich nur erst wieder daran gewöhnen. Beim Einkauf sollte man die Nährwertangaben checken – pro 100 Gramm sollten nicht mehr als 1,5 Gramm Salz drinstecken. Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, können auch einen Kochsalzersatz nehmen, die heißen auch Diätsalz oder Leichtsalz. Hier wird das Natrium durch Kalium oder Magnesium oder Kalzium ersetzt. Übrigens: Edelsalz wie Himalaya-Salz ist nicht gesünder als das normale Kochsalz, nur teurer.