

Kochsalz

Kochsalz besteht aus den Elementen Natrium und Chlor, die zu den essentiellen Mineralien gehören. Im Körper spielt Salz eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Wasserhaushalts, denn es bindet Wasser und hält es so im Körper.

In der Schweiz ist jodiertes und fluoriertes Speisesalz eine der wichtigsten Quellen für Jod und Fluor.

Salz ist aus mehreren Gründen wichtig für unseren Körper, aber eine zu hohe Zufuhr kann sich bei bestimmten Krankheiten negativ auf die Gesundheit auswirken. So kann zum Beispiel bei Nieren- oder Herzversagen zu unerwünschten Wassereinlagerungen führen.

Daher sollte eine maximale tägliche Aufnahme von 5 g angestrebt werden. Dies entspricht ca. 1 Teelöffel.

Zur Info: Auf den Inhaltsangaben von Nahrungsmitteln wird oft nicht Salz aufgeführt, sondern Natrium (1 g Natrium entspricht 1.5 g Kochsalz)

Tipps zur Salzreduktion

- Reduzieren Sie die Salzmenge schrittweise, damit Sie sich leichter an den neuen Geschmack gewöhnen.
- Bevorzugen Sie frische Lebensmittel anstelle von Fertiggerichten und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu.
- Vermeiden Sie das Nachsalzen von Gerichten am Tisch.
- Ersetzen Sie beim Kochen Salz, salzige Gewürzmischungen und Brühe durch Kräuter, Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch.
- Marinieren Sie Fleisch und Fisch mit Kräutern, Zitrone und Öl und lassen Sie das Salz weg.
- Braten, grillen und kochen Sie Fleisch- oder Fischgerichte im Römertopf oder in der Bratfolie; so schmeckt es auch mit einer reduzierten Salzmenge.
- Dämpfen, dünsten oder garen Sie das Gemüse, ohne Salz hinzuzufügen, anstatt es in Salzwasser zu kochen.
- Verwenden Sie Zitronensaft, aromatisierte Öle und Essige wie Balsamico-Essig anstelle von Salz zum Abschmecken von Speisen.
- Würzen Sie nur eine Komponente des Menüs, zum Beispiel die Sauce, mit Salz.

Salzreiche Lebensmittel und ihre Alternativen

Die folgende Tabelle zeigt, welche Lebensmittel besonders salzhaltig sind und deshalb so selten wie möglich und nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollten. Brot und Backwaren, Käse, Fleischwaren, salzige Snacks und Fertiggerichte tragen am meisten zum Salzkonsum bei.

Geeignete Alternativen sind in der rechten Spalte aufgeführt.

Salzreiche Lebensmittel	Geeignete Alternativen
Gesalzene Fleisch-, Fisch – und Gemüsekonserven	Frisches Fleisch, frischer Fisch, frisches Gemüse
Fischerzeugnisse wie geräucherten Fisch oder in Öl eingelegte Sardellen	Frischer Fisch
Fertigprodukte: Ravioli in Sauce	Ravioli selbst herstellen oder Ravioli ohne Sauce kaufen und mit salzarmer Sauce zubereiten
Fertigsuppen	Suppe selber zubereiten oder Fertigsuppe verdünnen (mit Wasser, Rahm, Milch, Kokosmilch)
Fertigsaucen	Sauce selber zubereiten oder Fertigsauce verdünnen (mit Wasser, Rahm, Milch, Kokosmilch)
Tiefkühlfertigprodukte wie Pizza, Käseküchlein usw.	Mit geeigneten Zutaten selber zubereiten
Wurstwaren, Streichleberwurst, Schinken, Trockenfleisch	Frisches Fleisch wie z.B. gebratene Plätzli, aufgeschnittener kalter Braten, Roastbeef
Gesalzene Apérogebäck, Salznüsse, Chips, Brezel, Oliven	Ungesalzene Nüsse, Gemüsedipp mit Kräuterquark
Rezenten Käse wie Feta, Gorgonzola, Parmesan, Sbrinz, Greyerzer usw.	Doppelrahmfrischkäse wie zum Beispiel Gala, Philadelphia Quark, Hüttenkäse, Mozzarella, Ziger natur, milder Emmentaler
Brot	Konsummenge reduzieren, Brot selber zubereiten und weniger Salz als im Rezept verwenden
Mineralwasser mit mehr als 150 mg Natrium pro Liter	Mineralwasser mit möglichst geringem Natriumgehalt, Leitungswasser
Fertigwürzmischungen, Streuwürze, Flüssigwürzen, Bouillon, Senf, Sojasauce, Ketchup	Frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze, salzfreie Würzmittel (z.B. Bouillon ohne Salz)