



Kochsalz und Natrium

Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum. Warum? Zu viel Kochsalz kann Ihren Blutdruck erhöhen. Ist bei Ihnen bereits ein erhöhter Blutdruck festgestellt worden, so ist es empfehlenswert auf den Verzehr von Kochsalz zu achten. Ein erhöhter Blutdruck kann die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen begünstigen. Unsere Niere erfüllt verschiedene Aufgaben in unserem Körper. So produziert sie verschiedene Hormone, z.B. Renin, das an der Regulation des Blutdruckes beteiligt ist.⁽¹⁾ Eine erkrankte Niere ist weniger stark in der Lage an der Regulierung des Blutdruckes mitzuwirken. Nach internationaler Klassifizierung spricht man ab einem systolischen Wert von 140 mmHG und einem diastolischen Wert von 90 mmHG von Hypertonie (Bluthochdruck). Bei Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung ist das Ziel den Blutdruck auf 130/80 mmHg zu senken.

Verschiedene epidemiologische Studien haben ergeben, dass jeder vierte Erwachsene in westlichen Ländern an einer Hypertonie leidet. Dabei handelt es sich bei 10 % aller Fälle um eine sekundäre Hypertonie, also einem Bluthochdruck der sich aufgrund einer zugrundeliegenden Organkrankheit wie einer Nierenerkrankung entwickelt. 75 bis 82 % der ADPKD-Betroffenen entwickeln im Laufe des Lebens Bluthochdruck.⁽²⁾

Kochsalz ist chemisch betrachtet Natriumchlorid (NaCl) und besteht aus Natrium (Na) und Chlor (Cl). Es besteht zu 40 Prozent aus Natrium. Natrium zählt zu den Mineralstoffen und ist für unseren Körper lebenswichtig. Aufgaben des Natriums sind unter anderem die Regulation des Wasserhaushaltes und des Säuren-Basen-Haushaltes. Die Aufnahme von Natrium ist also für unseren Körper essentiell. Jedoch übersteigt die Zufuhr an Natrium, dass zu einem grossen Teil über Kochsalz aufgenommen wird, üblicherweise den Bedarf. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt einen Kochsalzkonsum von 5 g pro Tag. Die durchschnittliche tägliche Aufnahme von Salz beträgt derzeit in der Schweiz circa 9 g pro Tag.⁽³⁾

Umrechnung Natrium – Kochsalz

1 g Natrium = 2,5 g Kochsalz

1 g Kochsalz = 0,4 g Natrium

Die Hauptquellen der Aufnahme von Salz machen zu einem grossen Teil verarbeitete Lebensmittel aus, darunter Fast Food-Produkte, Snacks, Brot und Backwaren oder Käse. Auch Fleisch- und Wurstwaren können hohe Gehalte an Natrium bzw. Salz aufweisen. Dies trifft vor allem auf alle gepökelten, geräucherten Produkten zu. Salz wird in der Nahrungsmittel-Industrie nicht nur als geschmacksgebende Komponente eingesetzt, sondern hat vielfach auch technologische Wirkung bei der Herstellung.

In der Ernährungsmedizin spricht man von einer mässig natrium-, bzw. kochsalzarmen Diät bei einem Natriumgehalt von < 2'400 mg bzw. einem Kochsalzgehalt von 6 g pro Tag.⁽⁴⁾

Als gesicherte exogene Faktoren, die einen erhöhenden Einfluss auf den Blutdruck haben gelten:

- erhöhte Salzzufuhr ► salzreduzierte Ernährungsweise
- kalorische Überernährung ► Einschränkung der Energiezufuhr
- Alkoholkonsum ► Einschränkung der Alkoholzufuhr

Link zu diesen Themen

Nachfolgend einige ausgewählte Nahrungsmittel mit ihren Natriumgehalten pro 100 g und pro üblicherweise verzehrt Portion. Die Nahrungsmittel sind kategorisiert nach geringen, mittleren und hohen Natriumgehalt.

Lebensmittel mit einem geringen Natriumgehalt

<120 mg Natrium bzw. 0,3 g Kochsalz pro 100 g⁽⁵⁾

Produkt	Natriumgehalt in mg pro 100g Produkt(6)	Übliche Portionsgrösse für Erwachsene(7)	Natriumgehalt in mg pro Portion
Banane	1	125 g	1,25
Orangensaft	10	250 ml	25
Apfelsaft	2	250 ml	50
Teigwaren mit Ei, gekocht	6	200 – 250 g	12 - 15
Karotte	28	135 g	37,8
Kuhmilch (1,5% Fett)	47	250 ml	117,5
Poulet, Schenkel, mit Haut, roh	63	200 g	126

Lebensmittel mit einem mittleren Natriumgehalt

120-400 mg Natrium bzw. 0,3-1 g Kochsalz pro 100 g⁽⁵⁾

Produkt	Natriumgehalt in mg pro 100g Produkt(6)	Übliche Portionsgrösse für Erwachsene(7)	Natriumgehalt in mg pro Portion
Schweinefilet, roh	125	200 g	250
Alaska-Seelachsfilets (Coop), tiefgekühlt	160	150 – 200 g	240 - 320
Emmentaler vollfett	170	30 g	51
Milkschokolade	185	20 g	37
Hüttenkäse nature	324	30 g	97,2
Lasagne Bolognese (Coop)	380	200 – 250 g	760 - 950
Minestrone Knorr Suppe, zubereitet	390	250 ml	975

Lebensmittel mit einem hohen Natriumgehalt

> 400 mg Natrium bzw. > 3 g Kochsalz pro 100 g⁽⁵⁾

Produkt	Natriumgehalt in mg pro 100g Produkt ⁽⁶⁾	Übliche Portionsgrösse für Erwachsene ⁽⁷⁾	Natriumgehalt in mg pro Portion
Gipfeli	477	40 g	190,8
Paprika Chips	490	25 g	122,5
Schmelzkäse	1'200	30 g	360
Salami aus Schweinefleisch	1'121	30 g	336,3
Feta aus Kuhmilch	1'496	30 g	448,8
Lachs geräuchert	1'657	30 g	497,1
Schinken roh	2'130	30 g	639
Aromat	23'700	Prise (0,2 g)	47,4

Auf vielen Verpackungen sind heute die Nährwerte angegeben, darunter häufig auch die Angabe, wie viel Salz das Produkt enthält und daneben die prozentualen Anteile am Tagesbedarf. Werfen Sie doch mal einen genaueren Blick auf die Angaben auf der Verpackung und achten Sie auch darauf, ob sich die angegebenen Salzgehalte auf 100 g oder auf eine Portion beziehen. (Portionengrößen sind unterschiedlich, je nach Art des Lebensmittels.) Vielleicht versuchen Sie Ihren Salzkonsum kontinuierlich zu senken und verzichten als ersten Schritt auf das Nachsalzen am Tisch.

Praktische Tipps zur Salzreduktion

- Kochen mit Kräutern (frisch, gefroren, gefriergetrocknet) und anderen Gewürzen anstelle von Salz. Das Essen wird abwechslungsreicher und die natürlichen Geschmäcker werden verstärkt;
- Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen;
- Salzreduzierte Produkte verwenden (z.B. salzreduzierte Sojasauce);
- Statt Natriumchlorid Kaliumchlorid verwenden (findet man in gut sortierten Supermärkten oder in der Apotheke);
- Nicht am Tisch nachsalzen;
- Mineralwasser mit einem Natriumgehalt unter 20 mg pro Liter bevorzugen (Etikette studieren);
- Eine Ernährungsweise, die reich an Obst und Gemüse ist und wenig gesättigte Fett enthält, konnte in Studien einen günstigen Einfluss auf die Reduzierung des Blutdruckes nachweisen.

Erfahrungsbericht von Florian H. / 32 Jahre / ADPKD diagnostiziert seit 2006

Mir ist die Umstellung beim Salzkonsum am Anfang schwer gefallen, da sich mein Geschmack empfinden bei Salz auf einem höheren Niveau eingestellt hat. Ich empfand das Essen am Anfang fad und lasch. Besonders ist es mir beim Frühstücksei aufgefallen, da hier nur das Ei (mit oder ohne Salz) im Mittelpunkt steht. Um dem entgegen zu wirken habe ich mit Pfeffer, Paprika und frischen Kräutern wie Schnittlauch und Petersilie nachgeholfen. Jetzt schmeckt das Ei wieder nach Ei und nicht nach Salz.

Wenn ich mir heute Salz auf das Ei streue wie vorher, dann schmeckt mir das Ei leicht versalzen. Ich reagiere jetzt sensibler auf Salz im Essen und schmecke es schon in niedrigen Konzentrationen. Teilweise kommt es vor, dass ich, wenn ich im Restaurant esse, das Essen als versalzen empfinde. Mir ist dies besonders bei Fischgerichten aufgefallen.

Ich bin kein grosser Koch, aber die Reduzierung beim Salz hat mich herausgefordert mein Essen anders zu würzen und jetzt bin ich etwas kreativer in der Küche als zuvor und mein Gewürzregal hat sich vergrössert. Ich kann nur sagen: „Machen Sie den Test mit dem Frühstücksei und beobachten Sie ihren Blutdruck wenn sie einige Zeit komplett auf das Zusalzen in der Küche verzichten. Probieren geht über Studieren“.

Getränke werden oft nicht als Natriumquelle in der Bilanz betrachtet. Das Trinken von Wasser ist ohne Frage eine gute Wahl um seinen Flüssigkeitsbedarf zu decken, aber auch hier gibt es Unterschiede zwischen den verschiedenen angebotenen Produkten. Werfen wir einen Blick auf den Natriumgehalt eines Mineralwassers: Dieser ist auf der Etiketle des Produktes angegeben. Wasser mit weniger als 20 mg Natrium pro Liter gelten als für Hypertoniker geeignet.

Tabelle mit Mineralwasser ^(6, wo nicht anders angegeben)

Produkt	mg Natrium pro Liter
Eptinger blau, grün, rot	4,2 (Quelle: www.eptinger.ch)
Arkina	5,6 (Quelle: www.arkina.ch)
Aproz (Migros)	6 (Quelle: www.aproz.ch)
Evian	6,5 (Quelle: www.evian.com)
Vittel	7,7 (Quelle: www.vittel.de)
Contrex	9,4 (Quelle: www.contrex.de)
Perrier	9,5 (Quelle: www.perrier.com)
Henniez	10
M-Budget	10
Valsler classic, naturell	10,5 (Quelle: www.valser.ch)
Volvic	11,6 (Quelle: www.volvic.de)
San Pellegrino	40
Passugger	41,2 (Quelle: www.allegra-passugger.ch)
Ferrarelle	50
Swiss Alpina (Coop)	65,5 (Quelle: www.coopathome.ch)
Rhözünser	161 (Quelle: www.rhaezuenser.ch)
Zurzach	296 (Quelle: www.zurzacher.ch)

Quellen

- (1) Gerd Breuch [Hrsg.], Fachpflege Nephrologie und Dialyse, 4. Auflage, Urban & Fischer
- (2) Christine Patch, Judith Charlton, Paul J. Roderick, Martin C. Gulliford, Use of Antihypertensive Medications and Mortality of Patients With Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease: A Population-Based Study, American Journal of Kidney Disease, 2011, doi:10.1053/j.ajkd.2011.01.023
- (3) http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05216/index.html?lang=de
- (4) Hans-Konrad Biesalski, Peter Fürst, Heinrich Kasper, Reinhold Kluthe, Wolfgang Pölerl, Christoph Puchstein, Hannes B. Stähelin (Hrsg.) Thieme Verlag, Juni, 2004, 3., erweiterte Auflage
- (5) http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_krankheit/hypertonie.htm Swiss FIR Nährwertdatenbank: www.swissfir.ethz.ch
- (6) http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_krankheit/hypertonie.htm
- (7) Portionengrösse (ausser Gipfeli, Paprika Chips, Aromat, Schokolade, Minestrone): http://www.aid.de/downloads/pyramide_tabelle_portionsgroesse.pdf