



17.06.2015 – 08:45 Uhr

## Salz: weniger ist mehr für die Gesundheit

Bern (ots) -

Darin sind sich die Fachleute einig: Der Salzkonsum in der Schweiz ist zu hoch und schadet der Gesundheit von Erwachsenen und auch von Kindern. Ärzteschaften und Gesundheitsorganisationen haben sich als breite Allianz in der Fachgruppe «Salz und Gesundheit» zusammengeschlossen und ein Positionspapier erarbeitet. Sie fordern Massnahmen, um den Salzgehalt in der Ernährung auf ein sinnvolles Mass zu reduzieren.

Der Salzkonsum in der Schweizer Bevölkerung liegt bei durchschnittlich 9,1 Gramm pro Tag und Person (1) und damit deutlich über der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO von maximal 5 Gramm pro Tag. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) strebt deshalb kurzfristig eine moderate Reduktion auf weniger als 8 Gramm pro Tag an, eine Strategie die nun auch von medizinischen Fachleuten unterstützt wird.

Gesundheitliche Vorteile für Erwachsene und Kinder

Ein Übermass an Salz schadet der Gesundheit. (2) «Mit der Salzkonzentration im Blut steigt auch die Flüssigkeitsmenge im Kreislauf. Das erhöht den Blutdruck, dieser wiederum fördert die Arteriosklerose in den Blutgefässen, welche für viele Hirnschläge und Herzinfarkte verantwortlich ist», gibt Prof. Michel Burnier, Leiter der Fachgruppe «Salz und Gesundheit» und der Abteilung für Nephrologie des Universitätsspitals Lausanne, zu bedenken. Die hohe Salzzufuhr beeinträchtigt ausserdem die Wirksamkeit der blutdrucksenkenden Medikamente bei Patienten mit Bluthochdruck. Zusammenhänge fanden sich schliesslich zwischen Salzkonsum und dem metabolischen Syndrom (einer gefährlichen Kombination von Risikofaktoren und einer Vorstufe von Diabetes), dem Grad von Übergewicht und dem Auftreten von Magenkrebs. Studien haben ergeben, dass salzreich ernährte grössere Kinder und Jugendliche mehr Süssgetränke konsumieren und zu Übergewicht neigen. Zudem können sie wie Erwachsene von Bluthochdruck betroffen sein und einmal entwickelte erhöhte Werte auch im Erwachsenenalter beibehalten. (3) Ein verminderter Salzkonsum würde somit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf- und Nieren-Krankheiten sowie weiteren Gesundheitsproblemen beitragen.

Kontroverse mit dem Positionspapier entschärft

Trotz deutlicher Faktenlage wurden die gesundheitlichen Auswirkungen des Salzkonsums unter Fachleuten bisher kontrovers diskutiert. Differenzen bestanden namentlich bei der Frage der idealen Konsummenge. Aus diesem Grund hat die Schweizerische Herzstiftung, zusammen mit den massgebenden Ärzteschaften und weiteren Gesundheitsorganisationen, ein gemeinsames Positionspapier unter dem Titel «Salz und Gesundheit» erarbeitet. Die Fachgruppe «Salz und Gesundheit» kommt darin zum Schluss, dass eine Salzreduktion anzustreben ist. Denn auch wenn zu viel Salz nicht allen Menschen im gleichen Mass schadet, profitieren von einem massvollen Konsum die meisten Menschen und die übrigen nehmen durch diese Massnahme keinen Schaden. Dafür gibt es drei Gründe: Erstens können salzempfindliche Menschen, denen eine salzreduzierte Ernährung besonders nahezu liegen ist, nicht einfach identifiziert und von der Ärzteschaft angesprochen werden. Zweitens erhöht sich mit zunehmendem Alter die Salzempfindlichkeit und die Funktionstüchtigkeit von Nieren und Herzkreislauf kann abnehmen. Drittens ist es sinnvoll, schon Kinder und Jugendliche an einen vernünftigen Umgang mit Salz zu gewöhnen, damit sie diese Geschmacksprägung und die höheren Blutdruckwerte nicht ins Erwachsenenalter mitnehmen.

Verbesserungen im Lebensmittelangebot sind gefordert

Verarbeitete Nahrungsmittel und Fertigprodukte sind für etwa 75 Prozent unserer täglichen Salzaufnahme verantwortlich. Die medizinischen Fachgesellschaften unterstützen darum auf breiter Ebene die Bemühungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, die Lebensmittelindustrie zu einer schrittweisen Reduktion des Salzgehalts in ihren Produktrezepturen zu bewegen. Weiter soll die Kennzeichnung der Lebensmittel dahingehend verbessert werden, dass der Salzgehalt der Produkte für die Konsumenten klar ersichtlich ist und ihnen die Wahl eines Produktes mit weniger Salz erleichtert wird.

Die Fachgruppe «Salz und Gesundheit» fordert das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen in ihrem Positionspapier auf, die Anstrengungen im Rahmen der Salzstrategie (4) zu intensivieren. Die Salzstrategie ermittelt den Salzkonsum in der Schweiz, untersucht Möglichkeiten zu dessen Reduktion und sieht gemeinsam mit Gesundheitsorganisationen eine bessere Aufklärung der Bevölkerung vor. Auch fordern die Fachleute die notwendigen Mittel, um noch bestehende Lücken in der Forschung schliessen zu können. Schliesslich wollen sie ihre Patientinnen und Patienten vermehrt auf die gesundheitlichen Vorteile eines reduzierten Salzkonsums bzw. auf die Risiken der übermässigen Zufuhr aufmerksam machen.

Weniger Salz bei gleich viel Genuss

Drei einfache Regeln helfen, den persönlichen Salzkonsum zu reduzieren:

- Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten langsam um. Fügen Sie von Woche zu Woche Ihrem Essen etwas weniger Salz zu.
- Unterschiedlich würzen statt nur salzen. Nutzen Sie beim Kochen

die Vielfalt von Gewürzen, Kräutern und anderen natürlichen Geschmacksstoffen. So sparen Sie Salz ein, ohne auf Geschmack und Genuss verzichten zu müssen.

- Überprüfen Sie Ihre Einkäufe und vermeiden Sie Fertigprodukte. Brot, Käse, Würste, Speck, Schinken, salzige Snacks, Suppen und Fertiggerichte tragen in besonderem Mass zum hohen Salzkonsum bei. Eine Fertigpizza enthält oft schon mehr Salz als die empfohlene Tagesdosis.

Übrigens: Streuwürze, Meersalz und Speziälsalze stellen keine gesunden Alternativen zu Salz und zur Salzreduktion dar.

Dieser Text sowie das Positionspapier «Salz und Gesundheit» sind abrufbar unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien)

(1) Swiss Study on Salt Intake, 2011: <http://ots.ch/dELZV>

(2) Kotchen TA, Cowley AW Jr, Fröhlich ED et al., N Engl J Med 2013; 368: 1229-1237. He FJ et al., BMJ 2013; 346: 1325. Whelton PK et al., Circulation 2012; 126: 2880-2889.

(3) Lava SAG, Bucher BS, Bianchetti MG, Simonetti GD. Salzkonsum bei Kindern. Schweiz. Medizin-Forum Nr. 2014/10.

(4) BLV, Salzstrategie 2013-2016. <http://ots.ch/0CMvl>

Kontakt:

Peter Ferloni, Kommunikationsleiter  
Schweizerische Herzstiftung  
Telefon 031 388 80 85  
[ferloni@swissheart.ch](mailto:ferloni@swissheart.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100774309> abgerufen werden.