

Zu viel Salz in der Suppe? – Mit dem Salzrechner den Konsum im Blick behalten

Schon lange ist bekannt: Ein zu hoher Salzkonsum ist nicht gut für die Gesundheit. Gleichzeitig ist Salz lebenswichtig für viele Prozesse im menschlichen Körper. Grund genug sich die Wirkung von Salz und unseren täglichen Konsum des schmackhaften Minerals einmal genauer anzusehen. Wie viel Salz steckt eigentlich in Lebensmitteln? Und wann ist der Tagesbedarf erreicht? Mit dem neuen Salzrechner der Stiftung Gesundheitswissen finden Verbraucher es heraus.

In früheren Zeiten wurde es auch als „weißes Gold“ bezeichnet, da es im Vergleich zu heute recht teuer war: Salz. Inzwischen ist es für jeden erschwinglich und gehört für die meisten Menschen in fast jedes Gericht. Salz hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit – im positiven wie im negativen Sinne. Denn Salz ist ein lebensnotwendiges Mineral. Es ist wichtig für die Verdauung und hilft bei der Reizübertragung von Muskel- und Nervenzellen. Zudem reguliert es den Wasserhaushalt. Bei einem kompletten Verzicht auf Salz wären diese Prozesse gestört. Aber auch ein zu hoher Konsum über einen längeren Zeitraum kann gesundheitsschädlich sein.

Warum ist zu viel Salz ungesund?

Durch zu viel Salz wird Wasser im Körper gebunden und die Menge an Blut in den Gefäßen steigt. Die Folge ist ein höherer Blutdruck, das Herz muss verstärkt pumpen. Dauerhafter Bluthochdruck (Hypertonie) belastet Herz und Kreislauf und schädigt die Blutgefäße. Als Folge können Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenschwäche oder auch Durchblutungsstörungen in den Beinen auftreten.

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland: Etwa jeder dritte Erwachsene ist betroffen. Oft bleibt er unbemerkt, da ein zu hoher Blutdruck nicht immer mit Symptomen verbunden ist. Wie man versuchen kann Bluthochdruck entgegenzuwirken, erfahren Sie [hier](#).

Den Salzkonsum im Blick - der Salzrechner

Vielen ist gar nicht bewusst, wie viel Salz sie am Tag zu sich nehmen. Denn auch wenn man beim Kochen zu Hause darauf achtet, wenig vom weißen Geschmacksträger zu verwenden: In den meisten Lebensmitteln, die wir täglich zu uns nehmen, befindet sich schon ein Großteil der von Experten täglich empfohlenen Menge an Salz. Diese liegt bei etwa 6 g pro Tag, die Weltgesundheitsorganisation WHO rät sogar zu nur 5 g täglich. Zur besseren Vorstellung: Das entspricht etwa einem Teelöffel. In Deutschland liegt der durchschnittliche Salzkonsum allerdings deutlich höher: Frauen nehmen etwa 8 g am Tag zu sich, Männer sogar rund 10 g. Der höchste Salzgehalt in Lebensmitteln findet sich in Fertiggerichten und hochverarbeiteten Lebensmitteln, wie Tiefkühlpizza oder Chips. Aber auch Brot, Fleisch und Wurstwaren können einen hohen Salzanteil haben. Ob man an Bluthochdruck leidet oder nicht: Es kann sich für die Gesundheit lohnen, den Überblick beim eigenen Salzkonsum zu behalten. Der neue Salzrechner der Stiftung Gesundheitswissen hilft dabei. [Hier geht's zum Salzrechner](#).