

**Ein gestrichener Teelöffel entspricht rund fünf Gramm Salz.** Mit vier zusätzlichen Messerspitzen (insgesamt ein Gramm) ist der offizielle Orientierungswert von sechs Gramm Salz erreicht.

**Sechs Gramm Salz.**

# Nicht mehr. Im Zweifel lieber weniger.

**Salz, einst das „weiße Gold“ unter den Gewürzen, ist längst ein Alltagsprodukt. An der gesundheitlichen Bedeutung für den Menschen hat sich nichts verändert. Ganz im Gegenteil.**

Verdauung, Blutdruck, Wasserhaushalt, Knochenaufbau und Nervensystem – unser Körper funktioniert nicht ohne Salz. Die Mehrheit der Deutschen ernährt sich allerdings viel zu salzhaltig, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Der Orientierungswert liegt bei maximal sechs Gramm Salz am Tag. Das ist nur ein Gramm weniger, als die Nieren täglich ausscheiden können. Käse, Brot, Schinken und nicht zuletzt Fertigprodukte liefern jede Menge Salz. Eine komplette Tagesration ist beispielsweise schon in einer Tiefkühlpizza enthalten. Ein Blick auf die Lebensmittelverpackung lohnt sich also. Gesünder ist es sowieso, auf naturbelassene Lebensmittel zu setzen und das Würzen selbst zu übernehmen. Verbraucher haben

die Qual der Wahl: Salz sei nicht gleich Salz, behaupten die Anbieter. Die Palette reicht vom gewöhnlichen Speisesalz bis zu hochpreisigen Spezialsorten. Worauf beim Einkauf achten? Die Frage, ob Jod, Fluorid oder Folsäure als Zusätze in Salz für die eigene Gesundheit sinnvoll sind, können Hausärzte beantworten. Und ob es Stein- oder Meersalz sein soll, ist wohl reine Geschmackssache.

Kritischer zu hinterfragen sind Rieselhilfen im Salz: Naturbelassene Salze, die das EU-Biosiegel tragen, sind beispielsweise frei von Natriumhexacyanoferrat (E535) und Kaliumhexacyanoferrat (E536).

Diese Stoffe sorgen dafür, dass Salz nicht verklebt. Ob derartige Zusätze in Lebensmitteln sein müssen, sollte jeder für sich selbst entscheiden.



## Salz ist nicht gleich Salz.

Speisesalz, Kochsalz oder Tafelsalz – kurz: NaCl. Sämtliche im Handel erhältlichen Salzsorten weisen mindestens 97 Prozent dieses Mineralstoffes auf. In künstlich raffiniertem Kochsalz, das nur wenige Cent kostet, können chemische Zusätze wie Fluorid, Bleichmittel, Kaliumiodid, Monoatriumglutamat (MSG), Natriumbicarbonat und Solo-co-Aluminat enthalten sein. Stein- und Meersalze, die zwei Hauptgruppen, werden industriell abgebaut, gesiedet oder sogar handgeschöpft – so wie das von Gourmets und Gesundheitsbewussten geschätzte „Fleur de Sel“, das Spurenelemente wie Schwefel, Kalzium, Natrium, Magnesium, Silizium, Bor, Kalium, Brom und Strontium enthält.