

Ernährung braucht Salz

Der tägliche Bedarf beträgt 1 - 3 Gramm

Das Wort „Salz“ ist von lateinisch salarium für „Geld“ abgeleitet (heute noch in „Salär“, englisch salary), mit dem die römischen Legionäre bezahlt wurden, damit sie sich Salz kaufen konnten.

Speisesalz oder Tafelsalz (umgangssprachlich einfach „Salz“) ist das in der Küche für die menschliche Ernährung verwendete Salz. Es besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid mit bis zu 3 % Verunreinigungen durch andere Salze wie unter anderem Magnesiumchlorid und Sulfate. Zur Verbesserung seiner Eigenschaften werden meist noch geringe Mengen anderer Stoffe zugesetzt. Die Schweiz ist ein Jodmangelgebiet, daher wird dem Speisesalz normalerweise 20 mg Kaliumjodid pro Kilogramm zugesetzt. Dies dient zur Vorbeugung von Kropf (der Vergrößerung der Schilddrüse). Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 150 bis 300 Gramm Salz und benötigt täglich ein bis drei Gramm zum Ausgleich des Verlusts durch Schwitzen und Ausscheidungen (bei starkem Schwitzen oder einigen Erkrankungen bis zu 20 Gramm). In Lebensmitteln kommt Salz nur in geringen Mengen vor; stark salzhaltig sind jedoch Fertigprodukte wie Salz- und Bismarck-Heringe, Lachs, Rohschinken, Speck, Bündnerfleisch, Kartoffelprodukte, Käse, Wurst, Brot, Pizza, Konserven, Fertig-Suppen, Knabbergebäck. Durch Schwitzen verliert der Körper Salz. Körperliche Betätigung, Sport und Sauna wirken somit auch in dieser Beziehung gesundheitsfördernd.

Überdurchschnittlicher Salzkonsum wurde seit den 1970er Jahren für Bluthochdruck mitverantwortlich gemacht und man riet und rät präventiv zu allgemein salzarmer Ernährung. Ein kausaler Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Bluthochdruck konnte aber bis heute nicht zweifelsfrei nachgewiesen werden. Epidemiologische Studien und sogar Metastudien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen, die keine klaren Aussagen zulassen.

Physiologische Bedeutung

Speisesalz ist als Quelle von positiv geladenen Natrium- und negativ geladenen Chloridionen der mengenmäßig wichtigste Mineralstoff in der menschlichen Ernährung. Sie spielen eine lebenswichtige Rolle für den Wasserhaushalt, das Nervensystem, die Verdauung und den Knochenaufbau. Außer zum Würzen ist Speisesalz bei der Herstellung von Fleisch- und Wurstwaren, Brot und Käse unentbehrlich.

Verschiedene Salze

- Jodsalz** Zur Vorbeugung gegen Jodmangel. Jodiertes Speisesalz enthält 15 bis 25 mg Jod pro Kilogramm.
- Fluoridiertes Salz** Zur Kariesprophylaxe werden geringe Mengen an Natriumfluorid oder Kaliumfluorid zugesetzt.
- Kräutersalz** Salzmischung aus 40 bis 85% Kochsalz und mindestens 15% anderen Kräutern, z.B. Basilikum, Paprika, Knoblauch, Pfeffer usw. Man nimmt Kräutersalz wegen des vielfältigen Geschmacks und um die Kochsalzmenge zu reduzieren.
- Nitritpökelsalz** speziell zur Konservierung von Fleisch besteht aus Speisesalz mit 0,4 - 0,5 % Natriumnitrit.

Quelle: Wikipedia