

Salz

Was ist Salz und was bewirkt es im Körper?

Speisesalz, Kochsalz, Tafelsalz, Meersalz, Steinsalz oder allgemein einfach als Salz bezeichnet, ist das in der Küche für die menschliche Ernährung verwendete Salz. Es besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid. Chemisch gesehen sind Salze Verbindungen die aus positiv geladenen Ionen (Kationen) und negativ geladenen Ionen (Anionen) bestehen. Der menschliche Körper besteht ca. zu 180 bis 300 Gramm aus Salz. Salz hält zusammen mit Wasser die Flüssigkeit in den Zellen und verhindert so ein Austrocknen des Körpers. Ausserdem reguliert Salz den osmotischen Druck in der Zelle und steuert so den Wasserhaushalt des Körpers. Der Körper verliert täglich Salz durch Schwitzen und Ausscheiden von Urin. Das bedeutet wir müssen unserem Körper Salz in der richtigen Menge wieder zuführen.

Wieviel Salz brauchen wir denn überhaupt?

Die Empfehlungen einer Tagesdosis sind unterschiedlich und reichen von 1,5 bis 6 Gramm täglich (Minimum) bis 16 bis 20 Gramm täglich (Maximum). Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt bspw. eine tägliche Salzzufuhr von 5 Gramm für einen Erwachsenen. Der Salzbedarf ist je nach Individuum, klimatischem Umfeld sowie Lebensweise unterschiedlich.

Salz ist lebensnotwendig und eine ausreichende Zufuhr davon ist also essentiell. Genauso wie zu wenig Salz, können wir unserem Körper auch zu viel Salz geben. Die Folgen sind genauso fatal wie die von Salz mangel. So schreiben viele Forscher und Studien dem Konsum von zu viel Salz Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Krebs zu. Bei einer extrem hohen Portion Salz, die bei über 100 Gramm liegt, kann sogar der Tod eintreten. Neuere Studien hingegen sprechen davon, dass das Salz gar nicht so schädlich ist wie bisher angenommen. So kann es zwar einen negativen Einfluss auf den Blutdruck haben, jedoch sei dieser nur gering. In vielen Fällen würde es daher mehr bringen z.B. Gewicht zu verlieren in Form von Fett, als am Salz zu sparen. Auch kann eine zu salz arme Kost für ältere Menschen gefährlich sein.

Salz in der Nahrung.

Wenn man an Salz denkt oder man von salzigem Essen spricht, dann denken die meisten Menschen an den Salzstreuer oder die Salzmühle. Auch wenn man den Salzstreuer nur selten benutzt, ist es für die meisten Abendländer Tatsache, dass sie zu viel Salz konsumieren. Das liegt an den sogenannten versteckten Salzen. Versteckte Salze befinden sich in fast allen Fertiggerichten bzw. Fertigprodukten. Auch in Brot befindet sich sehr viel Salz. Auf 100 Gramm Brot kommt ca. 1 Gramm Salz. So reicht es in vielen Fällen schon aus, ein paar Scheiben Brot zu essen um auf seinen täglichen Salzbedarf zu kommen. Hinzu kommen eventuell noch Aufschnitte oder Käse, die ebenfalls salzhaltig sind. So kommt man z.B. bei zwei Scheiben Brot mit zwei Scheiben Salami schon auf ca. vier Gramm Salz. Damit liegt man je nach Bedarf schon bei einem guten Zufuhrwert. Es ist also zu erkennen, dass unbewusst Salz in viel zu hohen Mengen zugeführt werden kann.

Salz im Sport

Vor allem im Ausdauersport ist Salz ein wichtiges Thema. Dabei sprechen wir von sportlichen Belastungen von über 2 Stunden am Stück. Während die einen auf Salztabletten schwören, greifen andere lieber zur Bratwurst oder Bouillon.

Das Salz wird beim Sport über den Schweiß ausgeschieden. Ein gesunder Sportler verliert unter Normalbedingungen ca. einen Liter Schweiß und somit ca. 2-3 Gramm Kochsalz. (2-3g/Liter). Der genaue Wert ist abhängig von verschiedensten Bedingungen wie Wetter, Kleidung, Intensität, Trainingszustand etc.. Durch Salzverlust beim Sport können Leistungseinbußen und Krämpfe entstehen.

Bei langen Belastungen empfiehlt es sich also Salz zuzuführen. Der Salzhaushalt muss nicht 1:1 ausgeglichen werden. Der Körper kann durchaus auch lange ausdauernde Anstrengungen mit grösserem Salzverlust wegstecken. Es wird vermutet, dass der Körper auf interne Salzreserven zurückgreift. Empfohlen wird eine Menge von 1,2 bis 2 Gramm Natriumchlorid, also Salz pro Stunde. Es gibt aber auch Athleten, die ohne Salzzufuhr einen Ironman absolvieren können. Bei Belastungen unter zwei Stunden, reicht es das Salz nach dem Training wieder zu sich zunehmen.

Je intensiver die Belastung, desto weniger arbeitet das Verdauungssystem. Empfehlenswert bei langen Belastungen sind daher spezielle Sportlergetränke mit Elektrolyten, also salzhaltige Getränke. Es kann auch selber ein Getränk nach Belieben aufgesalzen werden. Getränke sind im Gegensatz zu fester Nahrung leicht verdaulich und werden gut vom Körper aufgenommen.

Der normale Hobbysportler der unter normalen klimatischen Bedingungen trainiert, braucht kein zusätzliches Salz! Auch wenn Salztabletten im Trend liegen.

Fazit:

Wir sollten auf unsere Ernährung achten und mit dem Salz doch eher sparsam umgehen, denn meist ist sowieso schnell zu viel Salz aufgenommen. Im Sport, nur bei harten Belastungen über 2 Stunden zusätzliches Salz einnehmen, obwohl man es anfangs auch erst mal ohne versuchen kann. Feste Nahrung wie Bratwurst während eines Wettkampfs, wie es manche machen, zu verzehren ist auf eigenes Risiko zu verantworten.

Quellen: wikipedia.org, gesund.org, wasser-und-salz.org, .t-online.de, fitforlife.ch, ernaehrung-fuer-gesundheit.de, welt.de