



MEHR ALS NUR EINE ZUTAT ZUM WÜRZEN

Salz ist lebensnotwendig und unentbehrlich bei der täglichen Ernährung.
Ohne Salz und Wasser sind Lebensprozesse nicht möglich.



Verband der Kali- und Salzindustrie e.V.



Salz ist ein lebensnotwendiges Mineral. Für unseren Körper ist Salz essentiell. Essentielle Stoffe werden von unserem Körper nicht selbst gebildet, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden.



Das weiße Gold

Salz – das weiße Gold: Der Begriff stammt aus einer Zeit, in der Salz rar war. Anders als heute war das Mineral in früheren Jahrhunderten ein begehrtes und somit ein teures Handelsgut. Salzstraßen durchzogen das Land. Regionen, in denen Salzvorkommen abgebaut wurden, waren wohlhabend.

Heute zeugen davon noch Namen wie Salzkammergut und die vielen nach dem Salz benannten Städte wie Bad Salzuflen, Salzburg oder Bad Reichenhall („hall“ kommt aus dem Keltischen und bedeutet Salz).

Salz wird nicht nur hochgeschätzt, weil es als Geschmacksträger in Lebensmitteln dient. Wir wissen auch, dass Lebensprozesse ohne Salz nicht aufrechtzuerhalten sind. Salz steuert maßgeblich unseren Flüssigkeitshaushalt. Im Zusammenspiel mit Wasser und anderen Elektrolyten wie Kalium stellt es das wässrige Milieu in den Körperzellen bereit, in dem alle Lebensprozesse ablaufen. Wie wichtig eine ausreichende Salzzufuhr ist, zeigt bereits die Tatsache, dass der Körper zu rund 60 Prozent aus Wasser besteht. Dieses Wasser muss im Körper gebunden werden, was nur durch Salz möglich ist.

Würzmittel

Salz ist ein Würzmittel und ebenso ein wichtiger Geschmacksträger. Es sorgt dafür, dass Speisen „salzig“ schmecken und fördert zugleich, dass sich andere Geschmacksrichtungen – zum Beispiel ein süßer Geschmack – vollmundig entfalten können.

Lebensmitteltechnologisch unverzichtbar

Salz ist als Zusatz in der Lebensmittelproduktion technologisch unverzichtbar. Zum Beispiel dient Salz zur Teiglockerung bei der Brotherstellung und verhindert das Zusammenkleben des Teigs. Beim Käse reguliert Salz unter anderem die Aktivität von erwünschten Mikroorganismen. Beim Gemüse hat es Einfluss auf die Gärungsprozesse und die Konsistenz der Endprodukte.



Salzarm gleich gesünder?

Bis heute gibt es keinen wissenschaftlichen Konsens über Schaden oder Nutzen einer Salzreduktion für die gesamte Bevölkerung. Die vom US-Gesundheitsministerium veranlasste NHANES-III-Studie (National Health and Nutrition Examination Survey), eine Beobachtungsstudie bei knapp 9.000 US-Bürgern, erbrachte ein besonders hohes Sterblichkeitsrisiko bei Menschen, die sehr wenig Kochsalz zu sich nehmen. Statistisch eindeutig war der Zusammenhang zur salzarmen Kost bei Todesfällen aufgrund von Herz-Kreislaufkomplikationen.

Die Daten gehen in die gleiche Richtung wie die Ergebnisse einer Studie aus Belgien (Staessen 2011), die ebenfalls vermeintliche negative Konsequenzen des üblichen Salzkonsums widerlegt hat. In dieser Untersuchung hatten die Wissenschaftler festgestellt, dass die Gefahr, an einer Herz-Kreislauf-Komplikation zu versterben, bei den Personen am höchsten ist, die sich besonders salzarm ernähren.

Schon 1990 fand eine groß angelegte Studie aus Schottland („Scottish Heart Health Study“), bei der fast 12.000 Teilnehmer untersucht wurden, keinen Zusammenhang zwischen der Höhe des Salzverzehrs und der Rate an kardiovaskulären Ereignissen sowie der Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.

Konservierung

Salz wird als Zusatz in Lebensmitteln zur Konservierung von Nahrungsmitteln genutzt. Denn Salz bindet das in den Lebensmitteln vorhandene freie Wasser und entzieht so den aeroben Mikroorganismen ihre Lebens- und Vermehrungsgrundlage. Deshalb kann Salz in Lebensmitteln den mikrobiellen Verderb aufhalten. Ein Phänomen, das schon im alten Ägypten bekannt war, um Lebensmittel über längere Zeit haltbar zu machen.

Trägerstoff

Salz ist in Lebensmitteln auch ein wichtiger Trägerstoff für gesundheitlich wichtige Substanzen wie Jod oder Fluor. So kann der in Deutschland vorherrschende Jodmangel durch den Verzehr von Jodsalz und jodsalzhaltigen Produkten ausgeglichen werden. Der Einsatz von fluoridiertem Salz liefert einen Beitrag zur Kariesverhütung und damit zur Zahngesundheit.



Kein Ersatz für Salz in Sicht

Es wurde vielfach versucht, Kochsalz durch andere Substanzen zu ersetzen. Es ist bislang nicht gelungen. Während es verschiedene Zuckeraustauschstoffe gibt, konnte bislang kein Kochsalzersatz entwickelt werden, der geschmacklich eine breite Akzeptanz gefunden hätte. Was ist der Grund? Unsere Geschmacksrezeptoren auf der Zunge lassen sich beim Empfinden „süß“ leichter täuschen, bei der Geschmacksempfindung „salzig“ aber reagieren sie hochempfindlich. Nur die Verbindung von Natrium und Chlorid wird tatsächlich als „salzig“ wahrgenommen. Weder andere Mineralstoffe noch Kräuter können diese Geschmacksempfindung nachahmen.

Salzverzehr im Normbereich

In Deutschland werden im Durchschnitt pro Kopf etwa 8 Gramm Salz täglich verzehrt. Etwas geringer ist der Salzverzehr mit durchschnittlich 7 g/Tag bei Frauen, Männer nehmen mit etwa 9 g/Tag etwas mehr Salz zu sich (Quelle u. a. Nationale Verzehrsstudie).

Das hat aber nichts mit geschmacklichen Vorlieben zu tun, sondern liegt daran, dass Männer in der Regel etwas mehr essen als Frauen. Im Jahr 2020 soll die Gesundheits- und Ernährungsstudie in Deutschland (GERN-Studie) an den Start gehen. Es sollen neben Befragungen zum Ernährungsverhalten von rund 10.000 Personen auch Blut- und Urinproben untersucht werden.

Nur mit Salz läuft unser Stoffwechsel rund

Fast alle Lebensprozesse sind direkt an Salz geknüpft. Denn Salz ist dafür verantwortlich, dass Flüssigkeit im Körper gebunden wird, dass also Flüssigkeitsräume entstehen. Doch nur über die Körperflüssigkeit kann Stoffwechsel erfolgen und die notwendigen Nährstoffe gelöst und zu den Zellen transportiert werden. Umgekehrt ist nur über den Weg der Körperflüssigkeiten der Abtransport und die Ausscheidung nicht mehr benötigter Substanzen möglich. Salz spielt zudem bei der Steuerung von Nerven und Muskeln eine zentrale Rolle. Darüber hinaus ist Natrium für den Knochenaufbau wichtig und Chlorid ist ein wesentlicher Bestandteil der Magensäure und damit direkt an den Verdauungsprozessen beteiligt.

Allgemeine Empfehlungen zur Beschränkung der Salzaufnahme sind nach derzeitiger Kenntnis bei Gesunden nicht gerechtfertigt. Zumal nicht geklärt ist, ob ein solcher Ratschlag seinerseits gesundheitlich unbedenklich ist. Bestimmten Bevölkerungsgruppen wie etwa Schwangeren, alten Menschen oder auch Sportlern muss hingegen zu einer ausgewogenen Ernährung und einer ausreichenden Zufuhr an Salz und Flüssigkeit geraten werden.



GUT ZU WISSEN

Besonders wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Salz für ältere und alte Menschen. Denn mit zunehmendem Alter wird es auch bei gesunden Menschen schwieriger, den Flüssigkeitshaushalt konstant zu halten.

Der alternde Organismus kann Defizite nicht mehr so gut ausgleichen wie früher. Da ältere Menschen zudem weniger Durst verspüren und dazu neigen, zu wenig zu trinken, kommt es leicht zu einem Flüssigkeitsmangel. Das kann gravierende Folgen haben, wenn etwa durch starkes Schwitzen an heißen Sommertagen oder durch Fieber oder eine Durchfallerkrankung zusätzlich Flüssigkeit verloren geht.

Für ältere Menschen ist Salz daher gerade aus gesundheitlicher Sicht von großer Bedeutung, da das Salz die Flüssigkeit im Körper bindet. Ein Salz- und Flüssigkeitsmangel kann hingegen sehr ernste gesundheitliche Folgen haben bis hin zum Kreislaufversagen.

Salz scheint darüber hinaus für die geistige Fitness im Alter von zentraler Bedeutung zu sein. Denn es gibt Untersuchungen, wonach bei älteren Menschen unter salzärmer Ernährung Merk- und Konzentrationsstörungen auftreten. Der ausreichende und bewusste Verzehr von Salz ist somit gerade im Alter wichtig für die Gesundheit und eine optimale Funktionsfähigkeit von Herz und Gehirn.

Verband der Kali- und Salzindustrie e. V. (Hrsg.)
Reinhardtstraße 18A
10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 8471069 0
Fax +49 (0)30 8471069-21
info.berlin@vks-kalisalz.de
www.vks-kalisalz.de

Redaktion: Dieter Krüger
Layout & Druck: Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Str. 58 · 53332 Bornheim
Bildnachweise: AdobeStock@Sea Wave, AdobeStock@lilechka75, AdobeStock@strannik_fox, AdobeStock@Ilya Nikolaevic, AdobeStock@Andrei