

GESUNDHEITSKOLUMNE

**21. Jahrgang
November 2017**



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
— verantwortlich —

Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dipl. Biol. Heike Stahlhut
M. A. Martina Stein-Lesniak

Thema

Zeichen

**Der Mythos vom Salz: Brauchen wir die
weißen Kristalle wirklich?**

5.522

Service

Für Rückfragen zum Beitrag stehen wir Ihnen gern
zur Verfügung: Telefon 06421 / 293 – 140

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstr. 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-140
Telefax: 06421 293-740

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

DGK-Pressedienste finden Sie im Internet unter
www.dgk.de im Bereich „Presse“.

Der Mythos vom Salz: Brauchen wir die weißen Kristalle wirklich?



Foto: Coloures-Pic-Fotolia

(dGK) Seit Jahren tobt ein medialer Rummel um das beliebteste Gewürz der Welt: Kochsalz. Auch wird wissenschaftlich darum gestritten, ob überhaupt, und wenn ja, wie schädlich ein zu hoher Salzkonsum ist. Meist wird in Berichten darüber gesagt, dass zu wenig Salz auch nicht gesund sei, dass Speisesalz in der Ernährung eine bedeutende Rolle spiele, weil der Körper ohne Salz nicht leben könne.

Überhaupt sei Tafelsalz in der Küche gar nicht weg zu denken, nicht nur wegen des Geschmacks. So könne man beispielsweise Brot ohne Salz kaum backen. Überall dort, wo Mehl verarbeitet wird, gehöre eine Prise Salz hinein,

um die Stärke zu stabilisieren. Bei Kochen von Gemüse sei es notwendig, weil Salz die Zellwände aufschließe, wodurch sich die Kochzeit verkürze.

Auch Tiere bräuchten es, deshalb gibt es die Salz-Lecksteine, die Landwirte und Jäger verwenden. Aber was ist mit den Wildtieren fernab von Lecksteinen? Und was mit Menschen, die keinen Zugang zu Salz als Lebensmittel haben? Sterben sie den Salz-mangeltod? Wer hat davon schon gelesen?

Schauen wir uns die Fakten an

Chemisch betrachtet ist Kochsalz eine Verbindung der chemischen Elemente Natrium und Chlor zu Natriumchlorid. Dieses bildet farblose Kristalle, die in gemahlener Form weiß erscheinen. In Wasser gelöst zerfällt es elektrisch geladene Teilchen, sogenannte Ionen. Diese Elektrolyte sind unverzichtbar für lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper wie beispielsweise für die Signalübertragung an Nervenzellen, für Transportvorgänge und die Regulation des Blut- und Gewebedrucks. Wir brauchen Na- und Cl-Ionen. Das ist also richtig. Aber brauchen wir Kochsalz als Zusatz in unserer Nahrung?

Woher stammen die Elektrolyte im Körper von Mensch und Tier?

Natriumchlorid kommt in der Natur vor, in großen Mengen im Meer und in Salzlagern. Auch Süßwasser aus Flüssen enthält einen Anteil an Salz, es stammt aus Verwitterungsprozessen der Gesteine. Selbst im Niederschlagswasser, das in der chemischen Zusammensetzung verdünntem Meerwasser entspricht, enthält Na- und Cl-Ionen. Böden enthalten diese Mineralstoffe ebenfalls. Kein Wunder also, dass auch Pflanzen Spuren davon enthalten. Pflanzenfresser nehmen die lebensnotwen-

digen Mineralstoffe mit ihrer Nahrung auf, Fleischfresser und Allesfresser, wie der Mensch über die pflanzliche und tierische Nahrung.

Warum bekommen Tiere Salz-Lecksteine?

Mensch und Tier verbindet die Vorliebe für Süßes und Salziges. Jäger und Förster stellen aus diesem Grund gerne Salz-Lecksteine in ihrem Revier auf. So stellen sie sicher, dass die Tiere in ihrem eigenen Bezirk bleiben. Außerdem wissen sie dann, wo sich die Tiere aufhalten und können so entsprechend die Jagd vorbereiten.

Auch unsere heimischen Nutztiere haben einen hohen Bedarf an Natrium, allen voran Kühe. Für nur einen produzierten Liter Milch verliert die Kuh bereits ein halbes Gramm Natrium. Da für die Ernährung eines Kalbes eine Produktion von ca. 8 Litern Milch pro Tag ausreicht, war der Organismus von Kühen ursprünglich auf diese Menge eingestellt. Heute gibt es Hochleistungskühe, die täglich bis zu 50 Litern Milch geben. Der Bedarf an Natrium ist entsprechend hoch. Deswegen, und wegen weiterer wichtiger Spurenelemente wie Selen, hängen Bauern zusätzliche Salz-Lecksteine in den Stall.

Historisches: Salz als Konservierungsmittel

Seit Menschengedenken spielt Speisesalz eine wichtige Rolle für uns: Lange bevor es Konserven und Tiefkühlkost gab, wurde Salz zum Konservieren von Lebensmitteln verwendet, z. B. für Fleisch (Pökeln), Fisch (etwa Salzhering) oder Gemüse (Sauerkraut). Käse wird während der Reifung mit einer Salzlake gepflegt. Gesalzene Speisen schmecken uns gut, keine Frage, und daher wird es schon seit Jahrtausenden als Würzmittel verwendet. Für viele Menschen war es lange Zeit ein teures Luxusgut. Heute steckt es fast überall drin.

Von einem, der den Salzstreuer stehen lässt

Es geht auch umgekehrt, ganz ohne Speisesalz. Jemand hat es ausprobiert und nimmt seit fast 30 Jahren nur das Salz zu sich, das natürlicherweise in Lebensmitteln wie Fleisch und Gemüse enthalten ist. Es ist der Arzt und Epidemiologe Prof. Dr. med. Dr. Karl Lauterbach, heute Gesundheitsexperte der SPD. Es geht ihm gut und er leidet keinen Mangel, was er als Arzt wohl einschätzen kann.

Es lässt sich auch leicht prüfen: Der menschliche Körper benötigt etwa 550 Milligramm Natrium am Tag. Das ist bereits in einem Gramm Kochsalz enthalten, was etwa einem Sechstel eines gestrichenen Teelöffels entspricht. Fleisch enthält pro 100 g bis zu 200 mg Natrium, Gemüse bis zu 125 mg. Der Bedarf lässt sich also auch so decken.

Für Lauterbach war der Salzverzicht damals eigentlich nur ein Experiment, das er gemeinsam mit anderen Forschern unternommen hat. Sie rieten zum Salzverzicht und wollten testen, wie es sich ganz ohne Salz lebt. Und dann ist er dabei geblieben.

Totalverzicht nicht notwendig, Reduktion schon

Ein Totalverzicht auf Speisesalz ist möglich. Andererseits müssen Gesunde nach bisherigen Wissen nicht auf Tafelsalz verzichten. Jedoch ist weithin bekannt, dass ein Zuviel an Salz ungesund ist, unter anderem, weil es den Blutdruck steigen lässt.

Fertiggerichte enthalten meist besonders viel Salz, es steckt aber auch in Brot, Wurst und Käse. In Deutschland nehmen etwa 70 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer weit mehr Kochsalz zu sich, als die als unbedenklich angesehene Menge von 6 g pro Tag. Eine Reduktion wäre wünschenswert!

Quellen:

1. Christine Vornehm: Hydro-geochemische Untersuchungen zum System Niederschlag – Boden – Grundwasser im Grundgebirge des Bayerischen Waldes; Dissertation an der Fakultät für Geowissenschaften der Ludwig-Maximilians-Universität München, 09. September 2004.
2. Deutschlandfunk Nova vom 12. Januar 2017: Karl Lauterbach, 28 Jahre ohne Salz
<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/salz>
3. <http://www.diabetes-deutschland.de/archiv/1114.htm>

Weitere Informationen und Presstexte finden Sie unter www.dgk.de