



Kochsalzarme Ernährung

Die kochsalzarme bzw. natriumarme Ernährung spielt in der Behandlung des Bluthochdrucks und bei Gewebswasseransammlungen (Ödemen; z.B. bei Herzmuskelschwäche, Leberzirrhose oder in der Schwangerschaft) sowie bei bestimmten Nierenerkrankungen eine wichtige Rolle.

Natrium bindet Wasser im Körper. Wird zuviel Natrium im Organismus angestaut, führt dies zu Ödemen im Gewebe.

1 g Kochsalz (Natriumchlorid) setzt sich aus ca. 0,4 g Natrium und ca. 0,6 g Chlorid zusammen. Der geschätzte Mindestbedarf an Natrium liegt bei 550 mg oder 1,4 g Kochsalz pro Tag. Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von bis zu 2 – 2,5 g Natrium bzw. 6 g Kochsalz für gesunde Erwachsene. Die tatsächliche Salzaufnahme liegt bei 5 – 14 g pro Tag. Frauen essen im Durchschnitt 8,4 g, Männer 10 g Salz pro Tag!

Speisesalz wird v.a. über verarbeitete Lebensmittel und den Verzehr außer Haus zubereiteter Speisen zugeführt. In Deutschland leisten den größten Beitrag zur Speisesalzzufuhr die Lebensmittel Brot, Fleischgerichte, Wurst und Käse.

Durch die Auswahl salzärmerer Lebensmittel lassen sich die Empfehlungen von bis zu 6 g Kochsalz/Tag aber durchaus einhalten.

Lebensmittel mit niedrigem Gehalt an Natrium und Kochsalz:

Obst, Obstprodukte, Nüsse, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte,
Getreide, Reis, Nudeln,
Milch, Joghurt, Quark, Tofu, Butter, Margarine, Öle,
Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel,
Zucker, Süßigkeiten, Marmelade, Honig,
Getränke: Mineralwasser unter 100 mg Na/l, Obstsäfte,
frische, getrocknete oder tiefgefrorene Küchenkräuter, Gewürze, wie z. B. Kümmel,
Lorbeer, Muskat, Majoran, Paprika, Pfeffer

Nachfolgende Lebensmittel sollten Sie möglichst meiden bzw. nur gelegentlich und in kleinen Portionen verzehren:

Lebensmittel mit hohem Gehalt an Natrium und Kochsalz:

Gepökelte und geräucherte Fleisch- und Fischprodukte,
Wurst, Käse, Fisch- und Wurstkonserven, vegetarische Brotaufstriche
Brez'n, Semmel, Brot,
Suppe, Fertiggerichte,
Würzmittel wie Kochsalz, Gewürzsalz, Brühwürfel, Instant-Brühe, Flüssigwürze
(Maggi), Streuwürze (Fondor),
Würzmischungen, Senf, Ketchup,
Knabbergebäck (Geröstete Erdnüsse, Chips, Flips, Salzstangen etc.)

Natrium- und Kochsalzgehalt ausgewählter Lebensmittel:

	Natriumgehalt (mg/100g)	Kochsalzgehalt (g/100g)
Fleisch	ca. 90	ca. 0.2
Fisch, Salzwasser	115	0.3
Fisch, Süßwasser	75	0.2
Matjeshering	2500	6.4
Milch/Joghurt	50	0.1
Quark, mager	40	-
Hühnerei	75	0.2
Kartoffeln	3	-
Gemüse	15	-
Sauerkraut	355	0.9
Essiggurke / Mixed Pickles	960	2.4
Obst	3	-
Schinken, Salami	2000-2500	5-12,5
Brühwurst, Leberwurst	600-800	1,5-2
Schnittkäse	500-800	1.2-2
Schmelzkäse	1200	3.2
Brot/Brötchen	400-600	1-1,5

Natriumgehalt ausgewählter Mineralwässer:

	mg/l
Adelholzener	10
Appollinaris	380
Contrex	9
Evian	5
Franken Brunnen	38
Gerolsteiner	118
Hassia	236
Krumbach	8
Luisen Brunnen	232
Perrier	14
Rietenauer	35
San Pellegrino	45
Selters	290
Staatlich Fachinger	602
Teinacher	100
Volvic	8

Natriumarm: unter 20 mg/l

Akzeptabler Natriumgehalt: unter 100 mg/l

Natürliche Mineralwässer mit den Hinweisen "Geeignet für natriumarme Ernährung" oder "Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung" müssen weniger als 20 mg Natrium pro Liter enthalten.

Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, Ausgabe 2014/15

„Speisesalzzufuhr in Deutschland“ Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE, Ernährungsumschau März 2016

Stand: März 2016