Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie viel Salz ist in der Suppe?

Mo, 16.11.2015 - 17:03

Wer wissen möchte, wie viel Salz ein verarbeitetes Produkt enthält, muss erst mal rechnen. Denn Lebensmittelhersteller müssen nicht die Salzmenge angeben, sondern lediglich den Natriumgehalt. Die Formel zum Umrechnen lautet: Natrium mal 2,5 gleich Kochsalz. Sind beispielsweise für eine 300 Gramm Portion eines Tiefkühlgerichts 1,14 Gramm Natrium angegeben, dann entspricht dies 2,85 Gramm Kochsalz.
Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, nicht mehr als 5 Gramm Kochsalz pro Tag aufzunehmen. Zu viel Salz kann Bluthochdruck und Schlaganfälle fördern. Salz versteckt sich nicht nur in Fertiggerichten, Wurst, Schinken, Snacks oder Brot. Es ist zum Beispiel auch in löslichen Arzneimitteln und Brausetabletten enthalten. Es ist ratsam, Salz bewusst durch andere Gewürze und frische Kräuter einzusparen.

Medien-Information
Bozen, 16.11.2015