

→ GUT ZU WISSEN

## 5 FRAGEN zu Salz in der vegetarischen Ernährung

Früher wurde Salz mit Gold aufgewogen, heute ist es eine günstige Massenware. Doch wozu genau brauchen wir Salz und ist zu viel Salz ungesund? Wie haben unseren Ernährungsexperten Dr. Keller befragt.

### 1 Was genau verstehen wir in der Ernährung unter Salz und wozu braucht es unser Körper?

Salz, auch Kochsalz genannt, ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Natriumchlorid. Die beiden Mineralstoffe Natrium und Chlorid sind essentielle (lebensnotwendige) Nährstoffe, die wir mit der Nahrung zuführen müssen. Sie sind wichtig für den Wasserhaushalt und für die Erregbarkeit der Nervenzellen, Chlorid ist außerdem Bestandteil der Magensäure und an der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts beteiligt.

### 2 Wie viel Salz benötigt unser Körper und gibt es gesundheitliche Risiken bei zu hohem Salzkonsum?

Die Empfehlung für die tägliche Salzzufuhr für einen Erwachsenen liegt bei maximal sechs Gramm pro Tag. Tatsächlich wird in Deutschland durchschnittlich die vier- bis sechsfache Menge aufgenommen. Ein hoher Salzkonsum erhöht das Risiko für Bluthochdruck – besonders bei Menschen, die als salzsensitiv gelten – sowie für Herz-Kreislauf-Krankheiten (vor allem Schlaganfall) und Krebs. Zudem fördert Salz die Kalziumausscheidung und damit das Osteoporose-Risiko.



Nicht nur in Fertiggerichten und Fast Food steckt eine Menge Salz, sondern auch in vielen Lebensmitteln, wie zum Beispiel in Käse und Brot.

### 3 In welchen Lebensmitteln steckt reichlich Salz?

Das meiste Salz nehmen wir über Brot, Fleisch, Wurst und Käse auf. Auch Fertigprodukte und Fast Food enthalten häufig viel Salz. Vegetarier und Veganer nehmen im Durchschnitt zwar weniger Salz auf als Nicht-Vegetarier, aber



Höchstens sechs Gramm Salz am Tag sollten wir unserem Körper zuführen. Dabei ist es egal, ob wir Speisesalz, Meersalz oder Himalaya-Salz essen.

immer noch mehr als empfohlen. Viele vegetarische und vegane Produkte wie Tofuwurstchen und Seitanschnitzel sind sehr salzreich. Sie sollten daher nur in mäßigen Mengen auf den Tisch kommen.

### 4 Im Handel gibt's eine große Auswahl auch an ausgefallenen Salzen: grobes Meersalz, Fleur de Sel, Himalaya-Salz etc. Gibt es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht Unterschiede?

Alle diese Salzarten bestehen zu 97 bis 98 Prozent aus Natriumchlorid, teilweise enthalten sie noch Spuren von weiteren Mineralstoffen. Ernährungsphysiologisch gibt es daher praktisch keine Unterschiede.

### 5 Normalem Speisesalz ist oft noch Jod, Fluorid und manchmal Folsäure beigesetzt. Ist das sinnvoll?

Da wir aufgrund unserer jodarmen Böden und Gewässer in einem Jodmangelgebiet leben, ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz sehr sinnvoll. Für den Zusatz weiterer Stoffe wie Fluorid und Folsäure gibt es jedoch keine Notwendigkeit. Fluorid ist kein essentieller Nährstoff und mit Folsäure können wir uns über Blattgemüse und Vollkornprodukte versorgen. Hier sind vegetarisch lebende Menschen meist klar im Vorteil.

**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter  
des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen  
und Autor des Buches „Vegetarische  
Ernährung“ (UTB-Verlag),  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)

