

Wie schädlich ist das Nachsalzen?

Es antwortet Prof. Dr. Roland E. Schmieder, Oberarzt und Leiter der Klinischen Forschungsstation in der Medizin 4

Heute sind wir uns kaum mehr bewusst, wie wertvoll Salz noch für unsere Vorfahren war. Nicht umsonst gab es sogar Kriege um das „weiße Gold“, das vorrangig zum Konservieren von Fleisch und Fisch genutzt wurde. Aktuell nimmt ein durchschnittlicher Mitteleuropäer pro Tag etwa 10 bis 14 Gramm Kochsalz zu sich. Das ist eine enorme Menge, wenn man bedenkt, dass Ernährungswissenschaftler den täglichen Salzkonsum in der Steinzeit auf nur 1 bis 2 Gramm schätzen. Dieser Anstieg hat vorrangig mit unserer modernen Lebensmittelindustrie zu tun. In den meisten verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Nudeln oder Käse ist schon so viel Kochsalz enthalten, dass wir ohne bewusstes Zutun täglich bereits 5 bis 6 Gramm davon aufnehmen. Diese Menge

entspricht aber bereits der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Salzaufnahme pro Tag. Durch Nachwürzen nehmen wir also im Durchschnitt doppelt so viel Salz zu uns, wie wir sollten.

Alles in Maßen

Obwohl sie manchmal als „Gift für den Körper“ verschrien sind, dürfen die kleinen weißen Kristalle aber nicht gänzlich verteufelt werden. Schließlich braucht unser Organismus das Natriumchlorid, um den Flüssigkeitshaushalt seiner Zellen zu regulieren und um die Reizweiterleitung in den Nerven sicherzustellen. Die übermäßige Salzaufnahme hingegen kann tatsächlich negative Effekte auf unsere Gefäße und die Muskelzellen haben und – weil sie langfristig den Blutdruck erhöht –

das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten steigern.

Sichtbares Salz vermeiden

Daher empfiehlt es sich, wirklich nur die Menge Salz aufzunehmen, die ohnehin schon in unseren Lebensmitteln enthalten ist. Umgangen werden sollte alles „sichtbare“ Salz, also das Tischsalz zu Gerichten und im Nudelwasser, in Snacks wie Erdnüssen oder die grobe Variante auf der Brezen. Zugegeben: Das Essen mag für zwei bis drei Wochen erst einmal fade erscheinen. Nach dieser Entwöhnungsphase aber haben sich die Geschmacksknospen reguliert, sodass Nudeln und Soßen wieder normal schmecken. Letztlich ist Salz auch nicht das einzige Gewürz, das den Geschmack in unserem Mund entfaltet und beflügelt.