



## Was ist Salz?

Salz ist aus unserer Küche nicht wegzudenken. Schon im Altertum wurde Salz unter anderem zum Konservieren von Lebensmitteln verwendet. Im Handel sind unterschiedliche Produkte zu finden, welche zwar unterschiedlich gewonnen wurden aber alle aus **Natrium (Na)** und **Chlorid (Cl)** bestehen. In geringen Mengen sind je nach Produkt weitere Mineralstoffe oder Spurenelemente enthalten, welche aus gesundheitlicher Sicht und zur Bedarfsdeckung jedoch nicht relevant sind. Himalayasalz, Meersalz oder Fleur de sel sind somit nicht etwa gesünder als Kochsalz.

## Jodiertes Kochsalz

Obwohl in Meeresfrüchten und Fisch, sowie in Milch- und Milchprodukten Jod enthalten ist, reicht dies zur Bedarfsdeckung nicht aus.

Seit über 50 Jahren ist in der Schweiz Speisesalz mit Zugabe von Fluorid zur Kariesprophylaxe und Iod zur **Vorbeugung von Jodmangelkrankheiten** wie Kropfbildung und Kretinismus erhältlich.

Um die Deckung des Jodbedarfes zu gewährleisten befürwortet Coop den Einsatz von jodiertem Speisesalz auch in verarbeiteten Produkten. Dieses wird in der Zutatenliste als **Kochsalz jodiert** angegeben.

## Fluoridiertes Kochsalz

Nebst jodiertem Kochsalz gibt es auch Salz, welches zusätzlich noch Fluor enthält. Fluorid trägt zur Erhaltung der Zahnmineralisation bei, und soll so das Risiko von **Karies** vermindern. Wird fluoridiertes Salz eingesetzt, muss dies in der Zutatenliste als **Kochsalz fluoridiert** angegeben werden.

## Für was braucht unser Körper Salz und wieviel wird empfohlen?

Grundsätzlich ist Salz für viele Körperfunktionen wie die Regulation des Wasserhaushaltes und die Aktivierung von Muskeln und Nerven unentbehrlich. Trotzdem nimmt der Durchschnittsschweizer mit 8 bis 10 Gramm pro Tag weit mehr Salz auf, als benötigt und empfohlen wird.

Die Empfehlung liegt bei **maximal 5 Gramm Salz pro Tag**. Etwa 70 bis 80 Prozent unseres Salzkonsums nehmen wir über verarbeitete Produkte wie Brot und Backwaren, Käse, Wurstwaren, Suppen, Saucen und Fertiggerichte zu uns. Die restlichen 20 bis 30 Prozent kommen aus unverarbeiteten Lebensmitteln und durch Salzzugabe beim Kochen und bei Tisch zusammen.

## Zu viel Salz?

Eine salzreiche Ernährung kann zu erhöhtem Blutdruck und somit zu einem **erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen führen**. Die Auswirkungen des Salzkonsums sind aber nicht bei allen Menschen gleich. Gewisse Personen reagieren auf einen hohen Salzkonsum mit einem Anstieg des Blutdrucks, während bei anderen der Blutdruck unverändert bleibt.

Die sogenannte Salzstrategie vom Bundesamt für Lebensmittel und Veterinärwesen (BLV) verfolgt das Ziel, den Salzkonsum in der Schweiz zu senken. Langfristig wird ein Salzkonsum gemäss den Empfehlungen der WHO von <5 g/Tag angestrebt.

## Wie kann Salz eingespart werden?

- Der Salzgehalt kann innerhalb derselben Produktgruppe sehr unterschiedlich sein. Achten Sie bei salzreichen Lebensmitteln wie Käse und Fertiggerichten auf den angegebenen Salzgehalt auf der Verpackung und bevorzugen Sie Varianten mit weniger Salz.
- Lebensmittel wie Salzstängeli, Chips, Laugenbrezeln, Käsegebäck oder gesalzene Nüsse nur in geringen Mengen konsumieren.
- Wählen Sie Zubereitungsarten wie Dämpfen oder Dünsten, anstelle von Kochen in Salzwasser.
- Kochwasser für Teigwaren, Reis u. a. nur wenig salzen.
- Verwenden Sie zur Geschmacksgebung anstelle von viel Salz frische Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln und Gewürze.
- Salzen Sie beim Kochen zurückhaltend, der Geschmack kann sich während dem Kochen noch entwickeln.
- Verwenden Sie zum Nachsalzen ein feinkörniges Salz. Dieses ist geschmacksintensiver, somit benötigen Sie geringere Mengen.

## Durchschnittlicher Salzgehalt von Käse

Die folgende Tabelle veranschaulicht wie unterschiedlich der Salzgehalt verschiedener Käsesorten ist.

Produkt	Salzgehalt pro 100 Gramm	Salzgehalt pro Portion
Blanc battu	0.05 g	0.08 g (150 g)
Emmentaler	0.4 g	0.1 g (30 g)
Mozzarella	0.4 g	0.2 g (60 g)
Brie	1.3 g	0.8 g (60 g)
Tilsiter mittelreif (Hartkäse)	1.8 g	0.5 g (30 g)
Raclettekäse	1.8 g	0.5 g (30 g)
Feta	3.0 g	2.0 g (60 g)

(Quelle: SwissFIR, Schweizer Nährwertdatenbank, ETH Zürich 2014)

## Was macht Coop?

Coop gibt bei allen Eigenmarken-Produkten im Rahmen des Foodprofils den Salzgehalt an. Dieser wird aus dem enthaltenen Natrium errechnet. Somit wird auch bei Produkten Salz deklariert, die natürlicherweise Natrium enthalten und denen kein Kochsalz als Zutat zugefügt wurde.

Coop will dazu beitragen, dass der Konsum von ernährungsphysiologisch kritischen Inhaltsstoffen reduziert und ein gesunder Lebensstil gefördert wird. Coop setzt alles daran, den Salzgehalt in Coop Eigenmarkenprodukten noch weiter zu senken und dennoch die geschmacklichen Erwartungen der Konsumentinnen und Konsumenten zu erfüllen. Dazu hat Coop verschiedene Aktionsversprechen bei actionsanté des BLV eingereicht.

## Wussten Sie dass...?

- Schweizer Kochsalz durch Sieden einer Sole (stark salzhaltige Flüssigkeit) gewonnen wird.
- Fleur du Sel Meersalzkristalle sind, welche durch aufwendiges Verdunsten von Meerwasser in sogenannten Salzgärten gewonnen und von Hand abgetrennt werden.
- Die orange Farbe im Himalayasalz aufgrund geringer Mengen enthaltenem Eisen entsteht.



COOP NEWSLETTER  
ERNÄHRUNG

Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?

Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an:

[www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)

**Noch mehr  
Informationen  
erwünscht?**

Bei Fragen zu Coop Produkten steht Ihnen der Coop Info Service zur Verfügung:

**Coop Info Service**

**Postfach 2550**

**4002 Basel**

**Telefon 0848 888 444**

[www.coop.ch](http://www.coop.ch)