

Warnungen vor moderatem Salzverzehr unbegründet

(mso/dfd) Lange Zeit war das Thema Kochsalz ein rotes Tuch für viele Mediziner und Ernährungsexperten. Glücklicherweise beginnt sich mittlerweile die Erkenntnis durchzusetzen, dass die oft heraufbeschworenen Risiken moderaten Salzverzehrs aus wissenschaftlicher Sicht unbegründet seien, betont der Mediziner Dr. Dag Schütz. Die Aussage „Salz erhöhe den Blutdruck“ könne man zum Beispiel so pauschal nicht mehr aufrechterhalten. Zu komplex sei der Stoffwechsel in unserem Körper. „Unter anderem führt ein erhöhter Salzkonsum beispielsweise zu einem gewissen Ankurbeln unseres Stoffwechsels. Das heißt tatsächlich: Salz führt auch indirekt zu einem erhöhten Energieverbrauch im Körper. Diese Dinge sind alle so im Detail in diesen allgemeingültigen Floskeln ‚zuviel Salz gleich schlechter Blutdruck‘ gar nicht inbegriffen.“ Mythos Nummer

zwei: Wer Fertigprodukte isst, der nimmt automatisch zu viel Salz zu sich. „Es war in der Tat viele, viele Jahre so, dass ein wesentlicher Konservierungsstoff in den Fertigprodukten das Salz war“, so Schütz. „Mittlerweile kann man das so pauschal nicht mehr sagen.“ Bei einem moderaten Salzverzehr könne man also getrost



die Einschätzung „ungesund“ zu den Akten legen. Dazu kommt, dass Salz lebenswichtige Vorgänge im Körper reguliert und ein Salz-mangel gravierende gesundheitliche Folgen haben kann. Und eines dürfe man auch nicht vergessen, sagt Dr. Dag Schütz: „Ohne eine Prise Salz schmeckt das Essen fad.“