

# Erhöht das Salz im Brot den Blutdruck?

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **20 (1984)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930275>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Erhöht das Salz im Brot den Blutdruck?

Schweizerische Brotinformation  
Pressemitteilung

**Kürzlich erregte eine Meldung aus den USA auch im europäischen Blätterwald Aufsehen: Trägt das unserem Brot zugefügte Kochsalz zum körperlichen Wohlbefinden bei oder beeinträchtigt es vielmehr unsere Gesundheit? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass zur Beunruhigung keinerlei Anlass besteht.**

Ausgangspunkt der Kontroverse in den Vereinigten Staaten bildete die Zunahme der Herz-Kreislauf-Krankheiten bedingt durch zu hohen Blutdruck. Dieser wird schon seit dem Mittelalter unter anderem auf den Salzgehalt der Nahrungsmittel zurückgeführt. Heute ist zusätzlich bekannt, dass die Ursachen dafür auch in falschen Ernährungsgewohnheiten, im Bewegungsmangel, Rauchen und Stress zu suchen sind. Das bestätigte kürzlich das Medizinische Institut der Yale-Universität. Es hat 3'500 Personen untersucht, die unter zu hohem Blutdruck leiden. Dabei stellte sich heraus, dass dieser trotz verminderter Salzzufuhr unverändert hoch blieb.

## Salz regelt den Wasserhaushalt

Das kann und will indessen nicht die Bedeutung des Salzes für den menschlichen Organismus vertuschen. Denn das Kochsalz ist bei weitem das wichtigste Gewürz in unserer Ernährung. Es besteht aus Natrium und Chlor. Beide Stoffe regulieren zusammen mit dem Kalium den Wasserhaushalt in unserem Körper, werden dauernd ausgeschieden und müssen ihm darum regelmässig zugeführt werden. Auch die normale Erregbarkeit von Nerven und Muskeln hängt vom ausgewogenen Zusammenspiel dieser drei Mineralstoffe ab. Natrium wirkt zugleich als Transportmittel bei der Zucker- und Eiweissaufnahme im Dünndarm, und Chlorid ist an der Bildung der Magensalzsäure beteiligt.

Nach Dr. med. Miroslav Stransky vom Institut für Ernährungsforschung in Rüschlikon ist unser Bedarf an Kochsalz sehr gering. Er liegt durchschnittlich zwischen 3 und 5 Gramm pro Tag. Da fast alle Lebensmittel Natrium und Chlorid enthalten, ist bei einer ausgewogenen Ernährung die ausreichende Zufuhr gesichert. Grössere Salzverluste – beispielsweise durch Schwitzen oder Durchfall – lassen sich durch die Aufnahme salzhaltiger Nahrungsmittel leicht beheben. Dauernder

Salzmangel kann indessen zu schweren gesundheitlichen Störungen führen. Überkonsum hingegen überreizt die Herz-, Muskel- und Nerventätigkeit.

## Basler mögen's salziger als Tessiner

Der Kochsalzverbrauch der Schweizer ist zwar in den letzten Jahren zurückgegangen. Mit 8–12 Gramm pro Tag und Erwachsenen liegt er aber immer noch über dem physiologisch Notwendigen. Bei einer Einnahme von täglich 150 Gramm Brot decken wir den Tagesbedarf an Kochsalz zu etwa 50 Prozent. Allerdings ist hier zu berücksichtigen, dass der Salzgehalt unserer Brote regional recht verschieden ist. Bäckereigewerbe und Grossbäckereien passen nämlich die Salzmenge den unterschiedlichen Geschmacksbedürfnissen ihrer Konsumenten an. So werden beispielsweise im Tessin auf 100 Gramm Brot durchschnittlich nur 1,2 Gramm Kochsalz beigegeben, im Welschland etwa 1,6 Gramm und in Basel bis 1,9 Gramm. Abweichungen lassen sich auch im internationalen Vergleich feststellen. Übrigens: Je dunkler die Brotsorte, desto höher der Salzgehalt; helle Brote enthalten weniger Salz. In diesem Zusammenhang ist auch daran zu erinnern, dass das Kochsalz nicht nur unser tägliches Brot würzt und schmackhaft macht. Es trägt ebenso dazu bei, den Brotteig zu lockern und dient als Konservierungs- und Wasserbindungsmittel.

