

Pressemitteilung

Nur in Maßen genießen:

Beliebte Freibad-Snacks enthalten viel Salz

STEYR. Pommes, Bosna, Chips – im Freibad oder am See greifen Jung und Alt gerne zu Fastfood. Die kleinen Happen sind schnell und bequem zu verzehren, in ihnen steckt aber enorm viel Salz. Unser Körper braucht eine gewisse Menge des Mineralstoffs zum Überleben, Expertinnen und Experten warnen jedoch vor der Konsumation von zu viel Salz.

Natriumchlorid, besser bekannt als Kochsalz, regelt im Körper den Wasserhaushalt und die Gewebespannung und ist die Grundlage für die Erregbarkeit unserer Muskeln und Nerven. Auch bei der Verdauung und beim Knochenaufbau wird Salz benötigt. Das „weiße Gold“ ist in den meisten Haushalten das wichtigste Gewürz und wird entsprechend oft verwendet. Weil die Geschmacksnerven an Salz gewohnt sind, nehmen wir davon häufig, aber auch mehr zu uns, als gesund ist.

Wie viel Salz ist zu viel?

Die von der WHO empfohlene tägliche Salzmenge für Erwachsene beträgt fünf Gramm Kochsalz – das entspricht in etwa einem Teelöffel. Der durchschnittliche Salzkonsum erwachsener Frauen und Männer liegt jedoch bei rund acht bis neun Gramm pro Tag und übersteigt daher weitaus die empfohlene Menge. Zu viel Salz schadet auf Dauer dem Körper, schädigt die Nieren und steht vor allem auch im Zusammenhang mit einem doppelt so hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzversagen. *„Ein dauerhaft erhöhter Salzkonsum vergrößert das Risiko für Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Bluthochdruck drastisch“*, warnt Kardiologe Prim. Dr. Martin Genger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin 1 am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

Versteckte Salzfallen

Vor allem Fertigprodukte enthalten sehr viel Salz. Bei Knabberereien wie Chips ist der übermäßige Salzgehalt weitgehend bekannt, aber auch in Wurst, Käse und sogar manchen Kekssorten stecken große Mengen. *„Gegen eine gelegentliche Bosna oder eine Portion Chips spricht nichts, wenn die Ernährung ansonsten ausgewogen ist. Aber wie immer gilt: Die Dosis macht das Gift. Die Freibad-Snacks sollten deshalb keinesfalls zur Hauptmahlzeit im Sommer werden“*, erklärt Diätologin Martina Voglsam, BSc.

Weniger Salz, mehr Geschmack

Wer Salz in seiner Ernährung reduzieren möchte, sollte Mahlzeiten so oft wie möglich selbst und frisch zubereiten. Nach dem Motto „Zuerst würzen, dann salzen“ gewöhnen sich die Geschmacksknospen schnell an weniger Salz. Bei der Umstellung kann durch das Anrösten von Zwiebel oder Knoblauch oder mit ein paar Spritzern Zitrone oder Essig zum Säuern ein sehr guter Geschmack entstehen. Verschiedenste Kräuter und Gewürze (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt) – auch exotisch mit Curry oder scharf mit Chili – bieten sich zum geschmacklichen Abrunden an. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Einfach verschiedene Varianten ausprobieren – das Ergebnis schmeckt immer interessant anders.

Steyr, am 5. August 2021

Bildtexte:

Bild 1: Primarius Dr. Martin Genger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin PEK Steyr.

Bild 2: Diätologin Martina Voglsam, BSc.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Bild 3: Freibad-Snacks wie Pommes oder Chips sollten keinesfalls zur Hauptmahlzeit im Sommer werden.

Fotocredit: pixabay (honorarfrei)

Kurzfassung

Pommes, Bosna und Chips sind im Freibad oder am See beliebte Zwischenmahlzeiten, sie enthalten aber enorm viel Salz. Obwohl viele Prozesse im Körper Salz benötigen, schadet ein dauerhaft zu hoher Salzkonsum der Gesundheit. Die von der WHO empfohlene tägliche Salzmenge für Erwachsene beträgt fünf Gramm Kochsalz – das entspricht in etwa einem Teelöffel voll. Der durchschnittliche Salzkonsum erwachsener Frauen und Männer liegt jedoch deutlich darüber. Vor allem in Fertigprodukten, Wurst, Käse und Knabbereien sind große Mengen an Salz enthalten. *„Ein dauerhaft erhöhter Salzkonsum vergrößert das Risiko für Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Bluthochdruck drastisch“*, warnt Kardiologe Prim. Dr. Martin Genger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin 1 am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. *„Wer Salz in seiner Ernährung reduzieren möchte, sollte Mahlzeiten so oft wie möglich selbst und frisch zubereiten und verschiedene Kräuter und Gewürze verwenden“*, weiß Diätologin Martina Voglsam. Nach dem Motto „Zuerst würzen, dann salzen“ kann der Salzkonsum ganz leicht reduziert werden.

Rückfragen bitte an:

Sigrid Leppen, BA
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: 05 0554 66-22251
E-Mail: sigrid.leppen@oog.at