**Kochsalz**

**Die Dosis macht‘s**

**(Februar 2016) Salz spielt für den Menschen eine wichtige Rolle, denn ohne kann er nicht überleben. Es war teilweise wertvoller noch als Gold, diente sogar als Zahlungsmittel. Und doch ist es nicht unumstritten. Die SIGNAL IDUNA hat ein paar Fakten zum Thema zusammengestellt.**

Zwar kann unser Körper seinen Salzhaushalt innerhalb bestimmter Grenzen selbst regulieren. Dennoch ist er auf die Salzzufuhr von außen angewiesen. Kochsalz besteht aus Natrium und Chlorid, die der Körper benötigt, um bestimmte Stoffwechselvorgänge und Zellfunktionen aufrecht zu erhalten. Natrium und Chlorid regeln zudem den Wasserhaushalt und sorgen so für den richtigen Gewebe- und Blutdruck.

Daher benötigt der Mensch Experten zufolge mindestens 1,4 Gramm Salz täglich. Doch in modernen Gesellschaften ist meistens nicht das Zuwenig ein Problem. Im Durchschnitt nehmen wir deutlich mehr Salz zu uns als die sechs Gramm, die beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Maximalwert für die tägliche Salzzufuhr von Erwachsenen definiert hat. Was „zu viel“ ist, lässt sich aber für den Einzelnen nicht pauschal festlegen, denn auch individuelle Faktoren wie etwa Vererbung spielen eine Rolle.

Ist die Salzkonzentration zu hoch, steuert der Körper gegen, indem er mehr Wasser einlagert. Dies kann auf Dauer beispielsweise nicht nur zu Bluthochdruck und den damit verbundenen Folgeerkrankungen führen, sondern auch Herz und Ausscheidungsorgane vor Probleme stellen. Auch die Knochen sind betroffen, da das für die Härte zuständige Calcium bei erhöhter Natrium-Konzentration verstärkt ausgeschieden wird.

Kochsalz ist zwar nur ein Risikofaktor von vielen, so die SIGNAL IDUNA, und auch das Salzen des Frühstückseis ist unproblematisch. Doch mit bewusster Ernährung lässt sich die tägliche Salzaufnahme leicht senken. Dazu gehört es, lieber frisch zu kochen, als auf zumeist sehr salzhaltige Fertigprodukte und Konserven zurückzugreifen. Ebenfalls einschränken sollte man den Verzehr von verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren, aber auch von bestimmten Käsesorten wie Schmelzkäse.

Tipp der SIGNAL IDUNA: Ab 2016 müssen die Hersteller auf Lebensmittelverpackungen auch den Salzgehalt angeben. Bis dahin kann man sich mit der Faustformel „Natriumgehalt x 2,5“ behelfen.