

# Salz

## Ampel



TRIAS

## So nutzen Sie die Tabelle richtig

Die Salz-Ampel gibt Ihnen einen Überblick über 2500 Lebensmittel, Getränke, Speisen und Fertigprodukte in den üblichen Verzehrportionen. Die Tabelle ist für alle Menschen gut geeignet, die einen Eindruck über den Salzgehalt von Lebensmitteln erhalten möchten.

### Generell gilt:

-  Vorsicht bei rot markierten Lebensmitteln. Diese sollten Sie selten essen oder meiden bzw. nicht ständig und nicht in größeren Mengen verzehren, da sie den Blutdruck erhöhen. Aber keine Sorge: Es ist kein Problem, wenn Sie ab und zu mal ein »rotes Lebensmittel« zu sich nehmen.
-  Die gelb markierten Lebensmittel haben wenig Auswirkung auf den Blutdruck. Sie erhöhen ihn kaum. Daher können Sie diese »neutralen« Lebensmittel in der angegebenen Portion essen. Aber essen Sie davon nicht zu häufig und nicht zu viel.
-  Der grüne Punkt signalisiert, dass Sie diese Lebensmittel in der angegebenen Portion unbesorgt und regelmäßig essen können. Sie belasten den Blutdruck nicht – im Gegenteil: sie können sogar zu dessen Senkung beitragen. Der Tag sollte möglichst viele »grüne Lebensmittel« aufweisen.

### In der Tabelle sind folgende Angaben enthalten:

Lebensmittel, Portionsmenge in Gramm (g), Kalorien pro Portion, Salz- bzw. Natriumchloridgehalt in Milligramm (mg), Magnesiumgehalt in mg, Kaliumgehalt in mg sowie der RR-Faktor.

Nähere Informationen zu den Angaben in der Tabelle erfahren Sie im Theorieteil (Seite 12).

## Die 10 magischen Regeln für ein starkes Herz-Kreislauf-System

Herzgesunde Ernährung – sie schont das Herz, den Motor des Lebens, sowie Gefäße und Blutdruck. Außerdem ist sie gut für Umwelt, Figur, Verdauung und den Körper im Allgemeinen. Durch zahlreiche Vital- und Ballaststoffe macht sie satt, fit und gesund.

1. Essen Sie abwechslungsreich – wählen Sie täglich Produkte aus allen Lebensmittelgruppen und bevorzugen Sie dabei frische, saisonale und regionale Lebensmittel.
2. Weniger salzreiche tierische Lebensmittel, besser mehr Pflanzliches (Obst und Gemüse sind frisch und unverarbeitet immer salzfrei bis salzarm).
3. Lebensmittel schonend zubereiten, gründlich kauen und langsam mit Genuss verzehren.
4. 5 am Tag – so lautet das Motto einer gesunden Ernährung. Bauen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse in Ihren Tagesablauf ein – roh, gekocht und ab und zu als Saft oder Smoothie.
5. Bevorzugen Sie stets Vollkornprodukte und Pellkartoffeln (ungesalzen).
6. Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser (Trinkwasser oder natriumarmes Mineralwasser) sowie ungezuckerte Tees und Kaffee (eventuell koffeinfreien Kaffee).
7. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte und bauen Sie regelmäßig, aber sparsam fettarmes Fleisch, Geflügel, Eier sowie Soja und Fisch (1 Portion Seefisch und eine Portion fetten Fisch wie Lachs) in Ihren Speiseplan ein.
8. Lecker mit reichlich frischen Kräutern und vielen Gewürzen kochen und zubereiten.
9. Greifen Sie vermehrt auf pflanzliche Fette wie Raps-, Lein- und Nussöle sowie Nüsse und Diätmargarine zurück.
10. Süße und deftige Snacks (Schokolade, Chips und Co.) sowie Zucker und Salz in geringen Mengen und mit Genuss verzehren.



**Dr. h.c. Sven-David Müller, MSc.**, lebt für das Thema Ernährung und Gesundheit. Er studierte klinische Ernährungsmedizin und absolvierte Ausbildungen zum staatlich anerkannten Diätassistenten sowie zum Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Während seiner zehnjährigen Berufstätigkeit an der Universitätsklinik Aachen hat er sich mit den Ernährungsproblemen von Diabetikern, Übergewichtigen und Bluthochdruck-/Nierenpatienten befasst. Bis heute hat er mehr als 30.000 Patienten beraten. 2005 erhielt er für seinen Einsatz in der Ernährungsaufklärung das Bundesverdienstkreuz. Sven-David Müller ist 1. Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik, er leitet seine eigene Praxis sowie das Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK), tritt als einer der führenden Ernährungsexperten in den Medien auf und schreibt Bücher. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet bisher 174 Buchtitel von ihm. Seine Werke sind in 13 Sprachen mit einer Gesamtauflage von mehr als 5,5 Millionen Exemplaren erschienen.

Dr. h.c. Sven-David Müller

# Salz-Ampel

Auf einen Blick: Salz, Kalorien und  
RR-Faktor von über 2500 Lebensmitteln



TRIAS



6 Liebe Leserinnen und Leser,

## 11 Salz – das weiße Gold?

12 Salz: Freund oder Feind?

15 Salz = Natrium + Chlorid

18 Salz und Blutdruck

19 Hypertonie: Zu viel Druck in den Blutgefäßen

35 Weniger Salz = mehr Gesundheit

39 Wie Sie die Tabelle nutzen können

## 43 Salz-Ampel

138 Service

# Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle essen bekanntermaßen zu viel, zu fettig, zu süß ... und auch zu salzig!

Kein Wunder – denn Salz (Natriumchlorid) kommt praktisch überall vor. Der menschliche Körper ist sogar darauf angewiesen, da er ohne diese Substanz nicht überleben kann. Aber wie so oft gilt auch für Salz das Motto: Die Dosis – also die Menge – macht das Gift. Jeder weiß, dass das im Winter ausgebrachte Streusalz eine Gefahr für die Umwelt darstellt. Und genauso ist zu viel Salz im Essen ein Risiko für die menschliche Gesundheit.

Der Zusammenhang zwischen dem Salzkonsum und der Blutdruckregulation ist dabei wohl am bekanntesten. Zu viel Kochsalz kann den Blutdruck erhöhen und sogar zu Bluthochdruck führen.

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine Volkskrankheit. Nach Angaben des Robert-Koch-Institutes leiden 29,9 Prozent der Frauen und 33,3 Prozent der Männer unter einer Erhöhung des Blutdrucks. Besonders häufig leiden ältere Menschen an Bluthochdruck. Mehr

als die Hälfte der Bluthochdruck-Patienten wissen nichts von ihrem Leiden, da Bluthochdruck nicht wehtut. Hypertonie kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirn- und Herzinfarkten führen. Sie verursacht beispielsweise mehr als 50 Prozent der Schlaganfälle.

Die Behandlung eines Bluthochdrucks ist in der Regel allein durch eine Ernährungsumstellung und eine Veränderung der Lebensgewohnheiten mit mehr Sport und weniger Stress möglich. Die richtige Lebensmittelauswahl kann bei diesen Erkrankungen vorbeugen oder Besserung bringen.

**Versalzen Sie sich also nicht das Leben!**

Mehr als 5 bis 6 Gramm Salz am Tag sollten es nicht sein, denn sonst nimmt die Gesundheit leicht Schaden. Die durchschnittliche Salzzufuhr der Deutschen liegt laut Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung jedoch oberhalb des Bedarfs und der genannten aktuellen Zufuhr-Empfehlung – bei 7–8 Gramm pro Tag. Dies kommt oft durch die Ernährungsgewohnheiten mit zu viel Fast Food, Fertiggerichten, Würzmitteln und Restaurantbesuchen zustande.

Und wer denkt auch schon im stressigen Alltag bei jeder Mahlzeit oder jedem kleinen Snack über den Salzgehalt nach? Wer ist sich schon dessen bewusst, dass ein Viertel des Salzes, das wir zu uns nehmen, im Brot steckt? Aus diesem Grund habe ich dieses Buch und das Ampel-Prinzip konzipiert.

In der vorliegenden Salz-Ampel können Sie den Salzgehalt von vielen Lebensmitteln, Speisen und Getränken einfach ablesen und sich leicht orientieren. Sie zeigt Ihnen deutlich, was gut und was weniger gut für Sie ist. Noch einfacher geht es einfach nicht. Und trotzdem ist das Konzept, das hinter dieser Ampel steht, wissenschaftlich fundiert. Die Datengrundlage der Salz-Ampel ist der Bundeslebensmittelschlüssel. Diese Daten sind weltweit anerkannt und genauer als die Nährwertangaben in vielen anderen Tabellen und Büchern. Daher kann es gelegentlich auch zu Unterschieden kommen. Die Tabelle richtet sich sowohl an Menschen mit Bluthochdruck als auch an alle diejenigen, die sich gesund – also salzreduziert – ernähren möchten. Neben dem ausführlichen Tabellenwerk gebe ich Ihnen viele Informationen über eine gesunde Ernährungsweise, die den Blutdruck normalisieren kann. Das Werk kann eine qualifizierte Diät- und Ernährungsberatung durch Diätassistenten und Ernährungswissenschaftler zwar nicht ersetzen, aber auf jeden Fall sinnvoll ergänzen.

Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 377 v. Chr.) prägte den Satz: »Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.« Insofern ist eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise eine notwendige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit der Salz-Ampel halten Sie ein Buch in Händen, das kompakt und verständlich modernes Ernährungswissen vermittelt und Ihnen von mehr als 2 500 Lebensmitteln die aktuellen Daten der Zusammensetzung in alltagsgerechter

Form liefert. Ich hoffe, dass diese Ampel Ihnen hilft, sich gesünder und (salz-)bewusster zu ernähren. Ich wünsche Ihnen – von Herzen und für Ihr Herz –allzeit gute Blutdruckwerte.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sven-David Müller', written in a cursive style.

Dr. h.c. Sven-David Müller, MSc.

Master of Science in Applied Nutritional Medicine  
(Angewandte Ernährungsmedizin)

Staatlich anerkannter Diätassistent, Diabetesberater  
der Deutschen Diabetes Gesellschaft



# Salz – das weiße Gold?

»Weniger ist mehr« – das Motto gilt auch beim Salz. Einst knapp und wertvoll, heute mit Vorsicht zu genießen.



# Salz: Freund oder Feind?

Grundsätzlich ist Salz für den Menschen lebenswichtig, ein Übermaß jedoch kann der Gesundheit durchaus Schaden zufügen.

Salz wird auch als »weißer Tod« bezeichnet. Angebracht oder übertrieben? Kochsalz oder Speise- oder Tafelsalz war in der menschlichen Geschichte lange Zeit ein seltener und daher wertvoller Rohstoff und wurde zeitweise als Tauschmittel und sogar als Währung eingesetzt. Kochsalz aus Salzstöcken unter der Erde und aus dem Meerwasser wurde in der Ernährung nicht nur zum Würzen eingesetzt, es war lange Zeit das wichtigste Mittel, Lebensmittel für längere Zeit haltbar zu machen. Heute nicht mehr knapp, sondern im Überfluss vorhanden, spielt Salz in unserem täglichen Leben nach wie vor eine bedeutende Rolle – als Würzmittel, Konservierungsmittel und Jodlieferant.

Salz (auch Natriumchlorid) kommt praktisch überall vor. Der menschliche Körper ist sogar darauf angewiesen, da er ohne diese Substanz nicht überleben kann