

01/2017 | 3. Januar

DGE aktualisiert die Referenzwerte für Natrium, Chlorid und Kalium

(dge) Die Nährstoffe Natrium, Chlorid und Kalium sind lebensnotwendig und gehören zu den wichtigsten Elektrolyten im menschlichen Körper. Doch wofür brauchen wir diese drei Mengenelemente konkret? Sie halten den Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt sowie die Gewebespannung im Körper aufrecht. Natrium und Kalium tragen zudem zum Aufbau der elektrischen Spannung an den Zellmembranen bei und sind daher für die Weiterleitung von Nervenimpulsen und somit für Muskelkontraktionen, Herzfunktion und die Regulation des Blutdrucks von großer Bedeutung. Natrium ist darüber hinaus an aktiven Zelltransporten beteiligt. Chlorid ist Bestandteil der Magensäure, die der Verdauung und der Abwehr von Krankheitserregern dient. Kalium ist als Cofaktor von Enzymen an der Bildung von Protein und Glykogen beteiligt und somit für das Wachstum von großer Bedeutung.

Auf Basis neuer wissenschaftlicher Daten hat die DGE die Referenzwerte für die Zufuhr der drei Mengenelemente aktualisiert. Die aktuellen Schätzwerte werden jetzt nicht mehr für eine minimale, sondern für eine angemessene Zufuhr angegeben. Für Natrium liegt der Schätzwert für eine angemessene tägliche Zufuhr bei 1 500 mg für Erwachsene. Die überarbeiteten Schätzwerte für eine angemessene Chloridzufuhr betragen für Erwachsene 2 300 mg/Tag. Für Kalium wird ein Schätzwert für eine angemessene Zufuhr für Frauen und Männer von 4 000 mg/Tag angegeben. Bei Stillenden beträgt der Schätzwert aufgrund eines erhöhten Bedarfs 4 400 mg/Tag.

Natrium und Chlorid werden hauptsächlich über Speisesalz (Natriumchlorid) aufgenommen. Die Speisesalzzufuhr in Deutschland liegt über dem Orientierungswert von 6 g/Tag. Dass ein Zusammenhang zwischen der Speisesalzzufuhr und der Höhe des Blutdrucks besteht, ist eindeutig: Eine hohe Speisesalzzufuhr erhöht das Risiko für Bluthochdruck. Bluthochdruck gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Durch einen hohen Speisesalzkonsum erhöht sich somit indirekt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Eine Ernährung, die reich an Kalium ist, kann bei Personen mit Bluthochdruck hingegen blutdrucksenkend wirken und das Risiko für Schlaganfall reduzieren.

Zur Prävention von Bluthochdruck und Schlaganfall sollten Verbraucher daher vermehrt Lebensmittel auf den Speiseplan setzen, die von Natur aus **wenig Natrium, aber dafür viel Kalium** enthalten. Am besten gelingt das durch einen hohen Verzehr unverarbeiteter Lebensmittel wie Gemüse und Obst und einen geringen Verzehr verarbeiteter Lebensmittel.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

- Hauptquelle für Natrium und Chlorid bzw. Speisesalz in der Ernährung sind verarbeitete Lebensmittel wie z. B. Brot, Wurstwaren, Käse, Fischkonserven, Fertigsoupen, Würzmittel und Fertiggerichte wie z. B. Pizza.
- Speisen können zunächst mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt werden, so kann Speisesalz eingespart werden. Wenn Speisesalz verwendet wird, sollte mit Jod und Fluorid angereichertes Speisesalz bevorzugt werden.
- Kaliumreich und gleichzeitig natriumarm sind Gemüse und Obst, ob frisch oder tiefgefroren. Einige Gemüse- und Obstsorten wie Aprikosen, Bananen, Karotten, Kohlrabi und Tomaten enthalten viel Kalium. Noch höher ist der Kaliumgehalt dieser Lebensmittel in konzentrierter Form, z. B. bei Tomatenmark oder Trockenobst.
- Auch Kartoffeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln und Erdnüsse sowie Bitterschokolade und einige Mehlsorten wie Dinkel-, Roggen-, Buchweizenvollkornmehl haben einen hohen Kaliumgehalt.
- Ein Beispiel, wie die tägliche Kaliumzufuhr von 4000 mg über geeignete Lebensmittel gedeckt werden kann:

Lebensmittel	Portionsgröße	Kaliumgehalt/Portion
2 Scheiben Vollkornbrot	100 g	291 mg
Camembert (mind. 30 % Fett i. Tr.)	60 g	72 mg
1 Banane	150 g	551 mg
2 Kiwi	90 g	288 mg
Kartoffeln, geschält, gegart	200 g	680 mg
1 Stück Lachs, gegart	150 g	594 mg
Rosenkohl, gegart	200 g	686 mg
Mandeln	20 g	135 mg
Mango, Trockenfrüchte	25 g	209 mg
Gemüsepaprika	200 g	520 mg
Summe Kaliumgehalt		4026 mg

sind – ebenso wie die aktualisierten Referenzwerttabellen für alle Altersgruppen – kostenfrei im Internet zugänglich. Die wissenschaftliche Ausarbeitung zu den aktuellen Referenzwerten für die Natrium-, Chlorid- und Kaliumzufuhr ist als 1. Ergänzungslieferung, Artikel-Nr.: 120013 (ISBN 978-3-86528-155-5) zum Preis von 3,20 EUR, die 2. Auflage, aktualisierte Ausgabe 2016 des Ringordners „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ ist unter der Artikel-Nr. 120012 (ISBN 978-3-88749-242-7) zum Preis von 35,00 EUR, jeweils zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService, www.dge-medien-service.de, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: [info\(at\)dge-medien-service.de](mailto:info(at)dge-medien-service.de) erhältlich.

4 815 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de