



ABSTRACT

Speisesalz – Wie viel darf's denn sein?

Anja Kroke, Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Fulda,

Speisesalz in der menschlichen Ernährung spielt neben Geschmacks- und Konservierungsaspekten derzeit vor allem als gesundheitlicher Risikofaktor eine bedeutende Rolle. Sowohl unter Konsumenten und Patienten als auch unter Fachleuten werden in diesem Zusammenhang verschiedene Themen teilweise recht kontrovers diskutiert. Eine dabei immer wieder aufflammende Kontroverse bezieht sich auf die Empfehlungen zur Salzrestriktion und zur angemessenen Natriumzufuhrmenge.

Anhand aktueller Daten und Fakten werden zunächst Basisinformationen zum Themenfeld Speisesalz bzw. Natrium, damit verbundene gesundheitliche Risiken einer zu hohen bzw. zu niedrigen Zufuhr, aktuelle Verzehrdaten und bestehende Empfehlungen zum Salzkonsum bzw. zur Natriumzufuhr dargestellt und erläutert. Risikogruppen für eine hohe und für eine zu geringe Salzzufuhr werden benannt. Schließlich wird die Debatte um das Speisesalz bzw. sein zu empfehlender Konsum dargelegt, wobei auf vier Diskussionspunkte intensiver eingegangen wird:

- Adverse Effekte niedrigen Salzkonsums
- Richtiger Schwellenwert bei den Zufuhrempfehlungen
- Salzsensitivität
- Jodierungsanpassung

Dazu werden aktuelle Studienergebnisse und Positionen von Fachorganisationen präsentiert und zu den jeweiligen Diskussionspunkten Pro- und Contra-Argumente aufgezeigt. Abschließend werden in einem Fazit

- a) Forschungslücken aufgezeigt
- b) Einschätzungen zur Debatte vorgenommen und zur Diskussion gestellt.

Kontakt

Prof. habil. Dr. med. Anja Kroke
Fachbereich Oecotrophologie
Hochschule Fulda
Anja.Kroke@he.hs-fulda.de