



## **Modesalze - gesundheitlicher Nutzen umstritten**

*Modesalze - gesundheitlicher Nutzen umstritten*

Sie heißen Sel de Guerande, portugiesisches Meersalz, Maldon Sea Salt oder Himalayasalz und Alpensalz: Modesalze kommen nicht nur in der Spitzengastronomie immer mehr in die Pfannen und Töpfe, sondern werden auch am heimischen Herd verstärkt eingesetzt. Die chemische Zusammensetzung dieser Edelsalze ist nicht anders als beim klassischen Speisesalz. Denn beide bestehen zu 98 bis 99 Prozent aus der Verbindung von Natrium und Chlorid. Der kleine Rest sorgt also für die geschmacklichen Unterschiede oder für die eventuell gepriesenen gesundheitlichen Vorteile. So groß die Unterschiede zumindest bei den Namen sein mögen, der salzige Geschmack ist allen gemein. Dabei reagieren die Geschmacksrezeptoren in der Zunge nicht direkt auf das Salz. Erst nach Auflösung mit Wasser oder Speichel sind die einzelnen Ionen verfügbar und schmeckbar. Himalayasalz ist beispielsweise bekannt dafür neben Natriumchlorid auch Eisenchlorid zu enthalten. Ab einer bestimmten Menge und Konzentration kann der Mensch die Eisenchloridionen schmecken. Jedoch sind auch im herkömmlichen Salz ausreichend Eisenionen vorhanden. Zudem ist das im Alpen- und Himalayasalz enthaltene Eisen in deutlich größeren Mengen in rotem Fleisch, Nüssen, Eiern und Vollkornprodukten zu finden. Das Spurenelement Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und die Funktion der Enzyme. Ernährungswissenschaftler verweisen jedoch darauf, dass solche Spurenelemente besser über andere Nahrungsmittel als Salz aufgenommen werden sollten. Der durchschnittliche Salzkonsum liegt nämlich schon jetzt über den Empfehlungen von Fachgesellschaften in Höhe von fünf bis sechs Gramm pro Tag. Um die Spurenelemente und Mineralstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen, wären deutlich höhere Mengen an Salz nötig.

So umstritten der gesundheitliche Mehrwert bei den Modesalzen ist, so eindeutig ist er beim klassischen Speisesalz. Denn dieses wird mit Zusatzstoffen versetzt, die im natürlichen Zustand des Salzes nicht vorhanden sind. So bietet selbst eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht genügend Fluorid, Jod und Folsäure. Deshalb wird Speisesalz nach Empfehlung der Gesellschaften für Ernährung in Deutschland, Österreich und der Schweiz zusätzlich mit Fluorid angereichert. Das hinzugefügte Fluorid hat einen ganz praktischen Nutzen für die Zahngesundheit. "Beim Essen ist die Kariesgefahr am größten. Das Fluorid, welches im Speisesalz enthalten ist, schützt vor zahnschädlichen Bakterien und Säureattacken", erläutert Carsten Öztan von der Zahnklinik Berlin. Verbraucher sollten aus diesem Grund zu Speisesalz mit der Bezeichnung "Jodsalz mit Fluorid" greifen. Hierzulande gibt es dieses fluoridierte Speisesalz ausschließlich in der Kombination mit Jod. Jod unterstützt die Schilddrüsengesundheit. Die geschmacklichen Unterschiede zwischen klassischem Speisesalz und den Modesalzen sind gering. Zur Deckung des täglichen Salzbedarfs auch im Sinne der Kariesprophylaxe sollte in der Menge von maximal fünf bis sechs Gramm zu fluoridiertem Speisesalz gegriffen werden. Carsten Öztan von der Zahnklinik Berlin erkennt aber auch den Reiz der Modesalze: "Natürlich können Verbraucher auch gern gelegentlich Modesalze verwenden. Schließlich sorgen die allein aufgrund ihrer besonderen Farben manchmal für schöne optische Effekte. Doch für die Gesundheit reicht das herkömmliche Speisesalz."

## **Pressekontakt**

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan  
Dörpfeldstraße 46  
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de  
kontakt@zahnklinik-ost.de

## **Firmenkontakt**

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan  
Dörpfeldstraße 46  
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de  
kontakt@zahnklinik-ost.de

Das gesamte Spektrum dentaler Behandlungen und Beratung an 7 Tagen pro Woche bietet die moderne Zahnklinik der Brüder Carsten und Jürgen Öztan in Berlin-Adlershof und Berlin-Marzahn. Die zahnmedizinischen Dienstleistungen reichen von Kieferorthopädie und Implantologie durch "digitale Volumentomographie", bis zu Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und ästhetischer Zahnmedizin. Zusätzlich bieten die Dentalprofis Sprechstunden und Informationen für Angstpatienten und entsprechen damit dem steigenden Beratungsbedarf in der Bevölkerung: Rund 20% der Bundesbürger haben Angst vor dem Zahnarztbesuch, 5% meiden den Besuch gänzlich. Neben therapeutischer Unterstützung offerieren die Brüder Öztan alternative Behandlungsmethoden wie Hypnose oder Anästhesie.