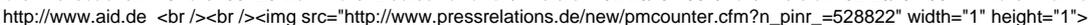




Deutsche essen zu viel Salz: - vor allem junge Männer

Deutsche essen zu viel Salz: - vor allem junge Männer - In Deutschland nehmen die Menschen über die Nahrung zu viel Salz auf. Vor allem junge Männer greifen häufig zu salzreichen Produkten wie Brot, Fleisch und Wurst, informiert das Max Rubner-Institut (MRI). Die Wissenschaftler werteten über 15.000 Fragebögen aus, in denen Probanden im Rahmen der Nationalen Verzehrsstudie II Angaben zu ihren Ernährungsgewohnheiten in den vergangenen vier Wochen gemacht hatten. Anhand dieser Daten wurde die tägliche Natriumzufuhr der 14- bis 80-jährigen bestimmt. Da Natrium in Lebensmitteln überwiegend in Form von Kochsalz (Natriumchlorid) vorliegt, lässt sich über die Natriumzufuhr die Salzaufnahme einschätzen. Männer nehmen in der Regel 9,0 g Salz pro Tag auf, während es bei Frauen 6,5 g sind. Das meiste Salz essen mit 9,4 g täglich junge Männer im Alter von 19 bis 24 Jahren. Bei Frauen steigt die tägliche Salzzufuhr bis zum Alter von 35 bis 50 Jahren auf 6,7 g an. Vermutlich sind die Werte noch höher, da das Nachsalzen bei Tisch nicht erfasst wurde. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als 6 g Kochsalz pro Tag mit der Nahrung aufzunehmen. Damit ernähren sich nach den aktuellen Zahlen rund 58 Prozent der Frauen und 86 Prozent der Männer zu salzreich. Natrium wird vor allem über Brot und Brötchen (Frauen 27 % und Männer 28 %), Fleisch und Wurstwaren (15 % und 21 %) sowie Milchprodukte und Käse (10 % und 11 %) aufgenommen. Der Salzkonsum lässt sich bereits deutlich verringern, wenn man bei Tisch nicht nachsalzt. Eine gute Alternative sind Kräuter und salzarme Würzmischungen. Bevorzugen Sie frisches Obst und Gemüse und essen Sie Käse und Wurstwaren nur in kleinen Mengen, rät der aid infodienst. Auch Fertigprodukte und gepökelte Ware enthalten viel Salz. Brot lässt sich teilweise durch Müsli ersetzen, das nur wenig Salz enthält. Wer sein eigenes Brot backt, kann den Salzgehalt selbst bestimmen. Heike Kreutz, www.aid.de Weitere Informationen: aid-Heft "Küchenkräuter und Gewürze", Bestell-Nr. 61-1372, 2,50 Euro, www.aid-medienshop.de aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.