



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009370002_0001

Brot, Käse und Fertigpizza können wahre Salzfallen sein. Selbst in Schokolade steckt mehr Salz, als man denkt. Foto: News-Reporter.NET

Vorsicht, Salzfalle!

Salz ist lebensnotwendig. Doch zu viel davon kann ein Gesundheitsrisiko sein. Die Verbraucherorganisation foodwatch hat 22 Produkte auf ihren Salzgehalt untersucht und mit der Ampelkennzeichnung versehen. Fazit: Viele Lebensmittel sind überraschend salzig.

Mit dem Verzehr von 100 Gramm der Tütensuppe Thai Chef Ente oder einer Ristorante Pizza Speciale von Dr. Oetker ist der Tagesbedarf an Salz bereits gedeckt. Auch Käse, Senf oder Brot liegen oft im roten Bereich. Salz steckt auch in Produkten, in denen es kaum jemand erwartet: Für einen Snickers-Riegel, eine Tafel Milka Alpenmilch-Schokolade oder eine Dose King's Crown Junge Erbsen mit Möhrchen zeigt die foodwatch-Ampel sogar Gelb.

Ärzte und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen fünf bis sechs Gramm Salz pro Tag. Aber schon ein bis 1,5 Gramm gelten als ausreichend. Tatsächlich essen wir sehr viel mehr Salz. Männliche Jugendliche sogar über zehn Gramm pro Tag. Drei Viertel des Salzes versteckt sich in zusammengesetzten Lebensmitteln. Das Problem: Die Kennzeichnungen auf der Verpackung sind häufig irreführend, da nicht von Salz, sondern von Natrium die Rede ist. Eine Nährwert-Ampel würde auf einen Blick zeigen, wie viel Salz enthalten ist. Wichtig für Menschen mit Bluthochdruck das sind immerhin 38 Millionen Deutsche. foodwatch forderte die Verbraucherministerin Ilse Aigner deshalb auf, sich bei der EU in Brüssel für die Ampelkennzeichnung und gegen das geplante Ampel-Verbot einzusetzen. (News-Reporter.NET/as)