

---

# Salz

## Weniger Salz ist mehr

Die WHO empfiehlt eine Salzzufuhr von weniger als 5 g/Tag, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Dies entspricht ca. einem Teelöffel Salz. Tatsächlich liegt der tägliche Konsum in den meisten EU-Ländern jedoch bei 8-11 g/Tag und somit weit über der Empfehlung. Eine hohe Salzzufuhr wird mit Bluthochdruck in Verbindung gebracht.

Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum. Salzreich sind Brot und Gebäck, Wurst und Wurstwaren, Käse, sowie Fertiggerichte, Würzmischungen und Knabbereien.

## Salz aus Österreich bevorzugen

Von den weltweit pro Jahr produzierten 250 Millionen Tonnen Salz werden 2/3 als Steinsalz gewonnen und 1/3 als Meersalz. In Österreich sind drei Salzbergwerke in Betrieb: Altaussee, Hallstatt und Bad Ischl. Im Handel gibt es eine Fülle an Salzen, die zum Teil über weite Strecken nach Österreich transportiert werden. Bevorzugen Sie vorwiegend österreichisches Steinsalz.

## Rieselhilfen erkennen

Kochsalz ist eine aus Natrium und Chlor bestehende anorganische Verbindung (Natriumchlorid), die mit geringen Mengen anderer Salze vermischt ist, u.a. mit Magnesiumchlorid. Dieses zieht Wasser an und bewirkt ein Verklumpen von Kochsalz.

Deswegen werden dem Salz wasserbindende Substanzen zugesetzt, damit es rieselfähig bleibt. In der EU werden als Rieselhilfen E 170 (Kalziumcarbonat), E 504 (Magnesiumcarbonat), E 535 (Natriumhexacyanoferrat), E 536 (Kaliumhexacyanoferrat) und E 551 (Siliziumdioxid) verwendet. Rieselhilfen sind auf der Packung meistens als „Trennhilfen: E Nr.“ gekennzeichnet.

Kalzium- und Magnesiumcarbonat sind auch in Bio-Produkten erlaubt. Durch die Richtlinien eines Bio-Verbandes können hier auch andere Bestimmungen gelten.

Rieselhilfen gelten als unbedenklich, sind aber auch nicht notwendig. Diskussionen gab bzw. gibt es in den letzten Jahren um Aluminiumsilikat (E 559) und Siliziumdioxid (E 551).

Aluminiumsilikat ist seit 31. Jänner 2014 in der EU nicht mehr zugelassen. Siliziumdioxid wird seit Jahren als unbedenklicher Zusatzstoff verwendet. In Diskussion geriet es, weil es in Lebensmitteln auch in Nanogröße verwendet wird. Verschiedene Studien zeigen ein Gefährdungspotential durch Stoffe in Nanogröße.

Nanopartikel in Lebensmittel werden seit 2014 gekennzeichnet. In der Zutatenliste steht hinter dem Inhaltsstoff das Wort „Nano“.

---

Wer Rieselhilfen vermeiden möchte, findet im Handel Salz mit der Auslobung „Ohne Zusatz von Rieselhilfen“.

## Es gibt kein Bio-Salz

Salze sind Mineralien, keine landwirtschaftlichen Produkte, deshalb gibt es kein Salz mit einem Bio-Zertifikat. Produzenten von "Natursalz" werben zwar oft mit dem Begriff "Bio", es handelt sich hierbei aber nicht um ein Bioprodukt.

Kräuter-, Blütenzauber- oder Gewürzsalze enthalten neben Salz noch Kräuter, Blüten oder Gewürze. Diese können aus biologischer Landwirtschaft stammen und somit darf das Produkt z.B. als Bio-Kräutersalz bezeichnet werden.

## Himalayasalz ist kein Wundersalz

Laut Herstellern ist Himalaya-Salz gesünder, weil es große Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen erhält. Das Himalaya-Salz besteht jedoch wie die anderen Speisesalze zu mindestens 97 % aus Kochsalz (Natriumchlorid). Somit sind Mineralstoffe und Spurenelemente in so geringen Mengen vorhanden, dass kein nennenswerter Beitrag zur Bedarfsdeckung besteht.

Himalaya-Salz stammt übrigens nicht, wie zu erwarten wäre, aus dem Himalaya-Gebiet. Der Name ist eine reine Handelsbezeichnung.

## Bei Kräuter- und Gewürzsalzen auf die Inhaltsstoffe achten

Kräuter- oder Gewürzsalze bestehen nicht nur aus Kräutern und Salz oder Gewürzen und Salz. Es können zusätzlich auch Aromen und Geschmacksverstärker enthalten sein.

Kräutersalze lassen sich einfach selbst herstellen. So können Sie auch den Anteil an Salz und Kräutern bestimmen. Empfehlenswert ist ein hoher Kräuteranteil. Verschiedene Kräuter aus dem Garten trocknen und mit Salz vermischen. Zur Verfeinerung einige getrocknete essbare Blüten dazugeben.

## Jod und Fluor im Salz sind nicht gesundheitsschädlich

Jod gehört zu den Risikonährstoffen der österreichischen Bevölkerung. Es ist wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) und ist im Körper für viele wichtige Stoffwechselforgänge verantwortlich. Speisesalz wird daher jodiert.

Als „Vollsalz“ darf nur das jodierte Speisesalz bezeichnet werden. Auch Meersalz wird jodiert und enthält nicht von Natur aus viel Jod.

Häufig wird auch Fluorid zugesetzt. Die Fluoridierung des Speisesalzes ist eine Maßnahme zur Kariesprophylaxe.

