



DAS SALZ

Salz und Gesundheit

1 LÜCKENTEXT

Was ist Salz? Löse den Lückentext zur Zusammensetzung des Kochsalzes!

In der Chemie sind Salze chemische Verbindungen aus ,

(positiv geladene Ionen) und (negativ geladene Ionen).

Diese ziehen sich gegenseitig an, wodurch ein Raster entsteht. Diesen Raster

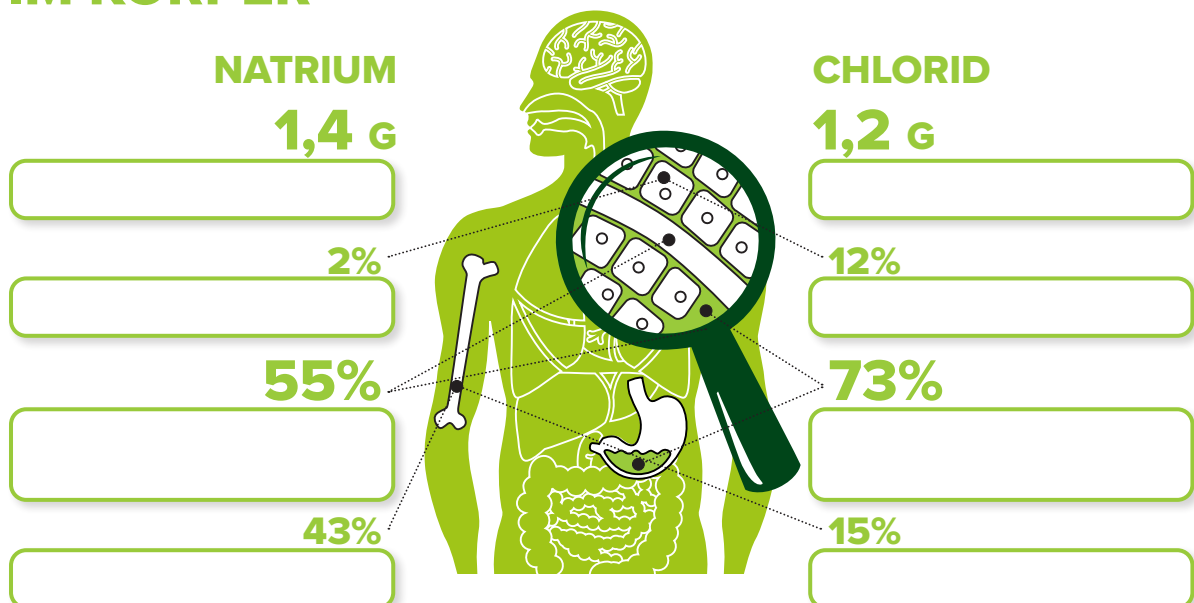
erkennen wir als Kristalle. Unser typisches Speisesalz besteht zu 97 % aus

. Darüber hinaus enthält Salz geringe Teile an

.

2 INFOGRAFIK - TRAGE EIN

WO BEFINDEN SICH NATRIUM UND CHLORID IM KÖRPER



Infografik © Land schafft Leben 2021

Quellen: Elmadfa, Leitzmann (2019): Ernährung des Menschen; Hahn, Ströhle, Wolters (2016): Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie; Werte gerundet

<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>



3 INFOTEXT

Unterstreiche die wesentlichen Aufgaben des Salzes im menschlichen Körper.

Ähnlich wie Wasser ist auch Salz lebensnotwendig für unsere körperlichen Funktionen. Es spaltet sich in unseren Körperflüssigkeiten in Natrium und Chlorid auf. Die beiden Stoffe sind wichtig für den Flüssigkeits- und Elektrolyt-Haushalt und tragen so zur Regulierung des Blutdrucks bei. Außerdem sind Natrium und Chlorid an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts beteiligt. Auch Nervenreiz-Weiterleitungen im Körper und damit Muskelbewegungen wären ohne Natrium und Chlorid nicht möglich. Natrium ist für den Körper notwendig, damit dieser bestimmte Nährstoffe aufnehmen kann.

Chlorid befindet sich unter anderem in der Salzsäure im Magensaft. Diese schützt den Körper vor Krankheitserregern. Darüber hinaus ist Chlorid – ähnlich wie Natrium – beteiligt an der Spaltung (und damit auch der Verdauung) von Eiweißen, da es Teil von bestimmten Enzymen ist.

4 INFOGRAFIK – TRAGE EIN

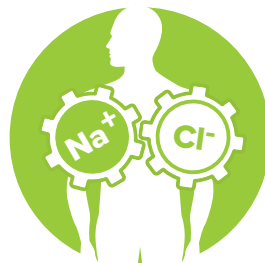
Trage die Aufgaben des Salzes im Anschluss hier ein.

FUNKTIONEN VON SALZ IM KÖRPER

NATRIUM UND CHLORID



NATRIUM



CHLORID

Infografik © Land schafft Leben 2021
 Quellen: Hahn, Ströhle, Wolters (2016): Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie; Elmadfa, Leitzmann (2019): Ernährung des Menschen; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.; Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Natrium, Chlorid. In: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn, 2. Auflage, 2. Aktualisierte Ausgabe 2016

<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>





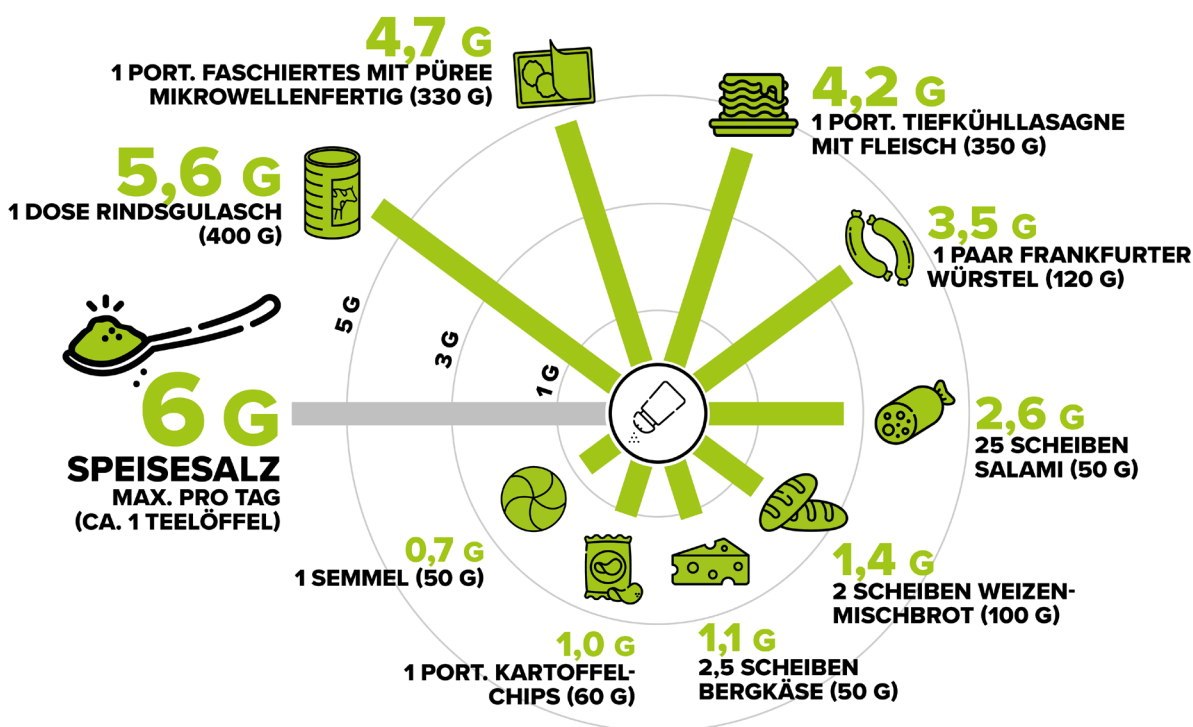
WUSSTEST DU, DASS...

...der Mensch Salz benötigt, um zu überleben! Doch wie viel Salz ist gesund?

3,8 Gramm Salz gelten als angemessen und sollten Erwachsene ausreichend versorgen. Die WHO empfiehlt Erwachsenen maximal fünf Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen. Die Österreichische sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung setzen mit maximal sechs Gramm etwas moderatere Ziele. Die Menge entspricht dabei etwa **einem Teelöffel Salz pro Tag**.

Laut dem Österreichischen Ernährungsbericht 2017 isst eine Durchschnittsperson etwa sechs bis sieben Gramm Salz pro Tag. Die tatsächliche Menge wird jedoch deutlich höher geschätzt.

Betrachte die nachstehende Abbildung und analysiere, in welchen Lebensmitteln Salz in größeren Mengen vorkommt.



Infografik © Land schafft Leben 2021

Quelle: Elmadfa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (berechnet durch Natrium x 2,54); Produktverpackungen

<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>

Recherchiere den Salzgehalt verschiedener Lebensmittel und ergänze die Grafik.



3 INFOGRAFIK – TRAGE EIN

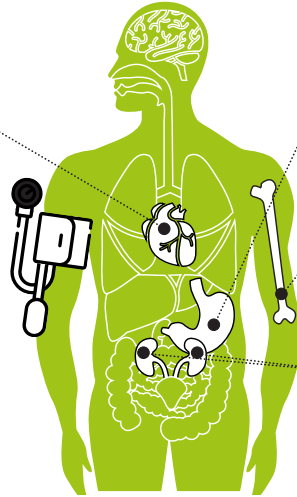
Wozu kann ein überhöhter Salzkonsum führen?

AUSWIRKUNGEN ZU HOHEN SALZKONSUMS

BLUTHOCH- DRUCK

ABHÄNGIG VON DER
SALZSENSITIVITÄT

HERZ-KREISLAUF-
SYSTEM



MAGEN

KNOCHEN

NIEREN



Infografik © Land schafft Leben 2021

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V (2016, 2020); American Heart Association (2020); WCRF (2018); Hahn, Ströhle, Wolters (2016): Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie; Rust, Ekmekcioglu (2017): Impact of Salt Intake on the Pathogenesis and Treatment of Hypertension. In: Islam: Hypertension: from basic research to clinical practice; Neben einem zu hohem Salzkonsum können auch andere Faktoren zu den oben genannten Erkrankungen führen.

<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>

4 ÜBERLEGE

Beschreibe Möglichkeiten, um den Salzkonsum zu reduzieren:



5 PRAXIS - REZEPT

So einfach ist es, Kräutersalz selbst zu machen.

- Nimm getrocknete Kräuter deiner Wahl.
- Beispiel:
1 Esslöffel Oregano
1 Esslöffel Basilikum
1/2 Esslöffel Rosmarin
- Mische die getrockneten Kräuter mit 100 Gramm Kochsalz und mixe diese Mischung in einem Cutter oder mit einem Pürierstab auf, bis eine ganz feine Mischung entsteht.
- Fülle das Kräutersalz in ein Glas mit Schraubverschluss ab, damit es keine Feuchtigkeit anzieht.
- Weitere Rezeptideen zur Salzherstellung findest du auf der Website von Land schafft Leben <https://bit.ly/2QVYwel>

