



# 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 **Kationen**,  
(positiv geladene Ionen) und **Anionen** (negativ geladenen Ionen).

Diese ziehen sich gegenseitig an, wodurch ein Raster entsteht. Diesen Raster  
erkennen wir als Kristalle. Unser typisches Speisesalz besteht zu 97 % aus

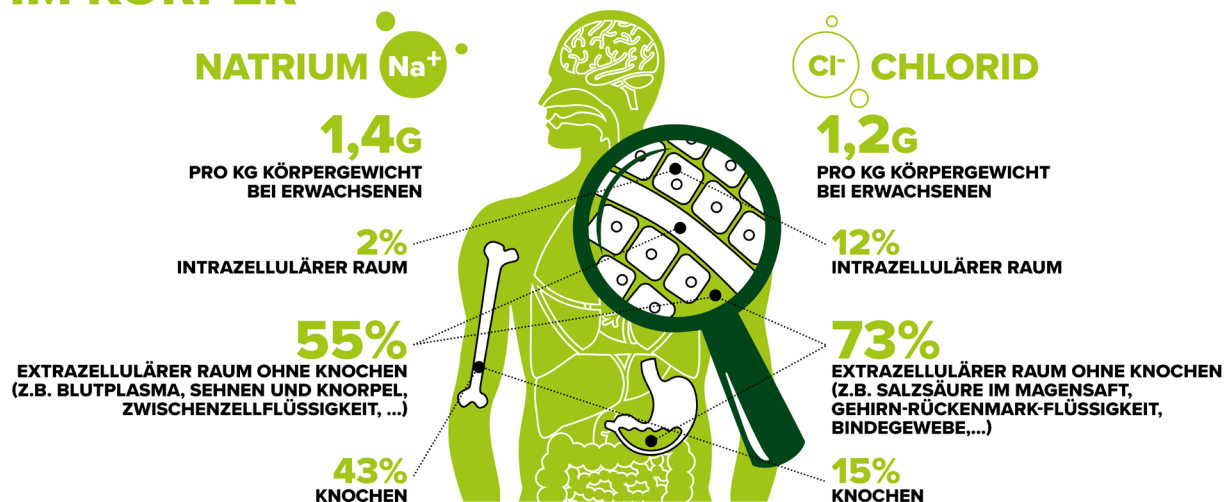
**Natrium und Chlorid (NaCl)**

. Darüber hinaus enthält Salz geringe Teile an

**Kalzium, Magnesium, Kalium, Sulfat und Kalziumsulfat**

### 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 also notwendig, damit dieser bestimmte Nährstoffe aufnehmen kann.

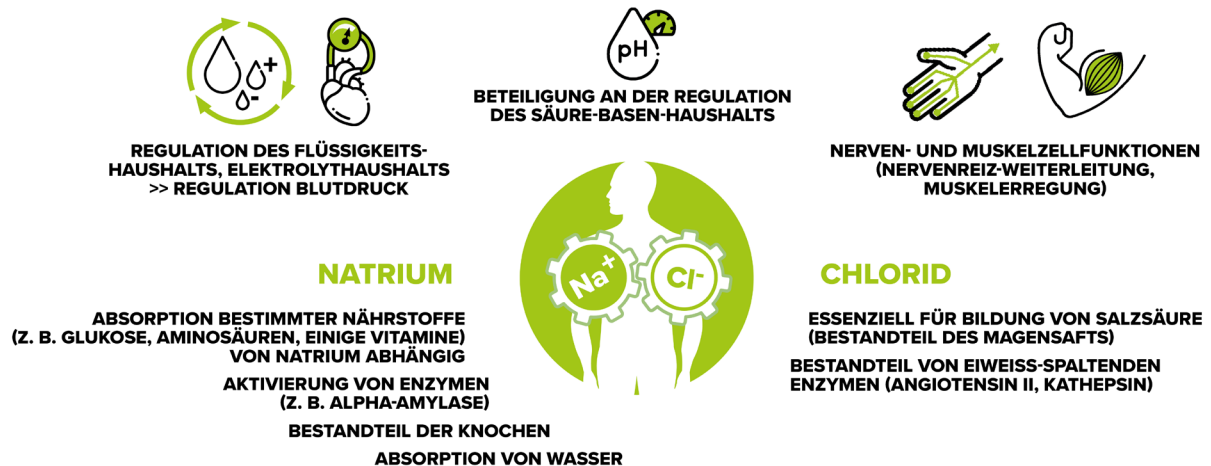
Chlorid befindet sich unter anderem in der Salzsäure im Magensaft. Diese schützt den Körper vor Krankheitserregern. Darüber hinaus ist Chlorid – ähnlich wie Natrium – beteiligt an der Spaltung (und damit auch der Verdauung) von Eiweißen, da es Teil von bestimmten Enzymen ist.

### 4 INFOGRAFIK – TRAGE EIN

Trage die Aufgaben des Salzes im Anschluss hier ein!

## FUNKTIONEN VON SALZ IM KÖRPER

### NATRIUM UND CHLORID



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



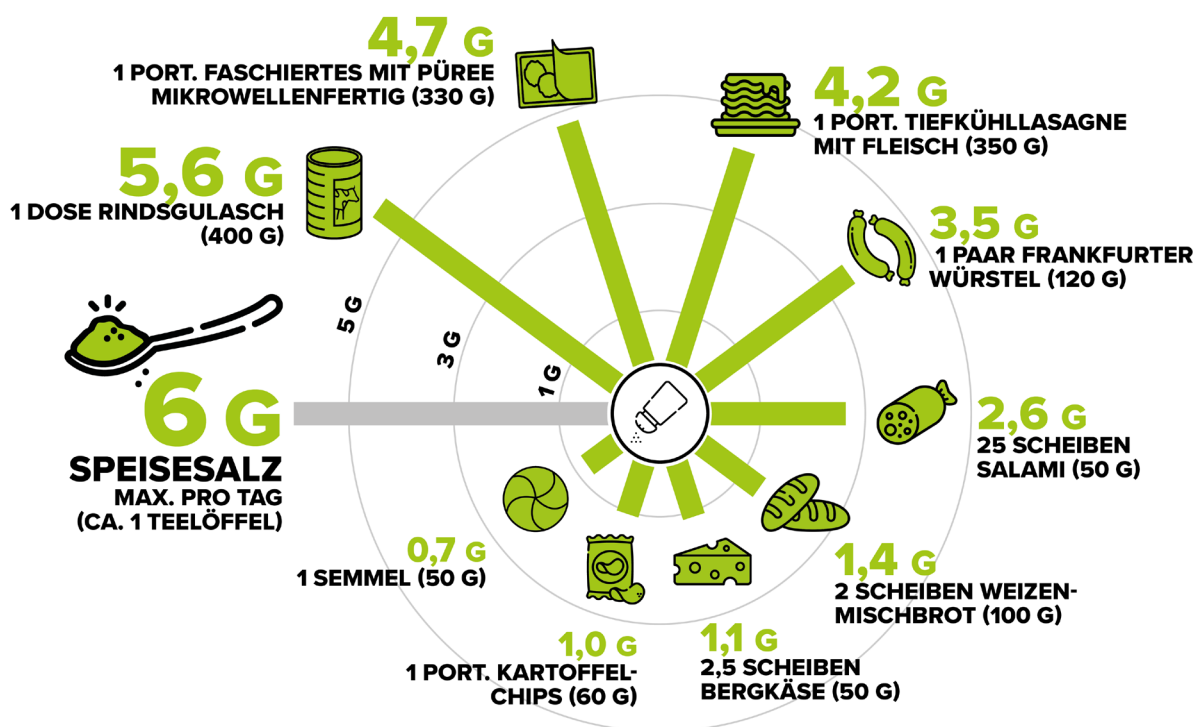
## WUSSTEST DU, DASS...

...der Mensch Salz benötigt, um zu überleben! Doch wieviel 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

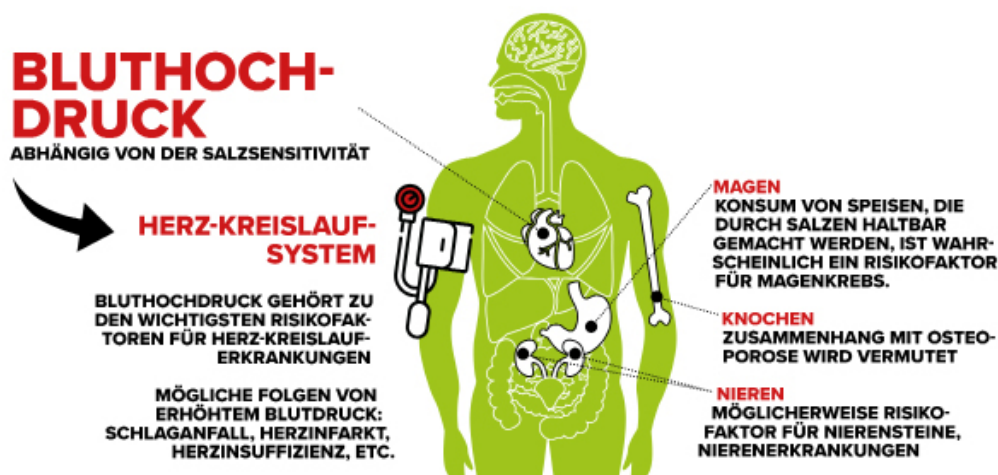
<https://www.landschafttleben.at/infografiken/salz>

Recherchiere den Salzgehalt verschiedener Lebensmittel und ergänze die Grafik.



### 3 INFOGRAFIK – TRAGE EIN

## AUSWIRKUNGEN ZU HOHEN SALZKONSUMS



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

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

### 4 ÜBERLEGE

Beschreibe Möglichkeiten, um den Salzkonsum zu reduzieren:

- Lebensmittel anbraten – Röststoffe geben einen guten Geschmack
- Kräuter einbauen, Kräutersalz selbst herstellen
- Hochwertige Öle zum Würzen verwenden z.B. kaltgepresstes Rapsöl oder Leinöl
- Weniger verarbeitete Produkte, wie z. B. Fertigprodukte, konsumieren
- Mehr selbst kochen – so kann die Zugabe von Salz genau überprüft werden
- Schritt für Schritt Salzdosis reduzieren

