



Abstract /Kurzfassung

32. AfnP Symposium 23.10.-24.10.2010 Fulda

Ernährungstherapie und Salzhaushalt

Praktische Tipps „Salz der vernachlässigte Killer“

Sonntag 24.10.10 von 11.20 – 12.15 Uhr
Vortrag: 45 Minuten

Zusammenfassung:

„Das Salz in der Suppe“ wird oft als ein Ausdruck für einen besonders wichtigen Bestandteil einer Sache verwendet.

Im Allgemeinen wird heute mehr als doppelt soviel Kochsalz mit der Nahrung aufgenommen als es nötig wäre. Untersuchungen in Deutschland ergeben Werte von 10 - 12 g täglich.

Empfohlen wird aber eine Salzaufnahme von 5 – 6 g/Tag.

Salz bindet im Körper Wasser und erhöht damit das Blutvolumen und folglich den Druck in den Gefäßen. Außerdem mindert es die Wirkung mancher Bluthochdruck-Medikamente.

Ein Zuviel an Salz sollte daher vermieden werden. Je salziger die Nahrung, desto größer das Durstgefühl.

Auf EU-Ebene werden derzeit gezielte Maßnahmen zur Verringerung des Salzgehaltes in verschiedenen Lebensmitteln diskutiert um die Salzaufnahme der Bevölkerung aus gesundheitlichen Gründen zu verringern.

Um einer langfristigen Gewöhnung an salzreiche Kost vorzubeugen sollte früh mit der Salzreduktion begonnen werden. Man gewöhnt sich an das, was man regelmäßig isst – auch an salzarme Kost.

In diesem Vortrag soll auf die praktische Umsetzung der kochsalzreduzierten Kost speziell beim Nierenkranken sowie beim Dialysepatienten eingegangen werden.



Zum Beispiel:

- Wie viel Salz steckt im Essen?
- Tipps um die Salzfallen zu umgehen
- Salz ist nicht gleich Salz
- Wie viel Salz ist gesund?
- Was bedeuten die Bezeichnungen „natriumarm“ oder „kochsalzarm“
- Verständliche Salz-Kennzeichnung
- Alternativen zu Salz

Referent:

Irmgard Landthaler, Praxis für Ernährungsberatung
Neuhauserstr. 15
80331 München