

## PRESSEINFORMATION

Wien, 27. Jänner 2022



### **VKI-Check: Salzgehalt in Lebensmitteln – zuweilen unerwartet hoch**

**Nicht nur Fertigprodukte, sondern auch Säfte oder Süßigkeiten können erstaunlich viel Salz enthalten**

Dass salzig schmeckende Produkte wie Salzstangen und Sojasauce nicht wenig Salz enthalten, liegt auf der Hand. Doch es gibt Lebensmittel, bei denen man eher weniger erwarten würde, dass sie – zum Teil nicht unbedeutende Mengen – Salz enthalten. Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat im Rahmen einer Stichprobe den Salzgehalt von 27 verarbeiteten Lebensmitteln erhoben. Dabei zeigt sich, dass auch bei Produkten wie Butterkeksen, Cornflakes, Gemüsesäften oder getrockneten Tomaten ein Blick auf die Zutatenlisten lohnenswert sein kann. Alle Informationen zum Thema gibt es ab 27. Jänner in KONSUMENT und auf [www.konsument.at](http://www.konsument.at).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine tägliche Salzaufnahme von maximal fünf Gramm. Diese Menge entspricht ungefähr einem gestrichenen Teelöffel voll. Die zuständigen Behörden für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit gehen übereinstimmend davon aus, dass der tägliche Konsum bei den meisten Europäern mit ca. 8-11 Gramm weit über dem empfohlenen Niveau liegt. „In der täglichen Ernährung nehmen wir viel Salz über Brot und Gebäck, Käse sowie verarbeitete Fleischwaren wie Schinken und Wurst auf“, so VKI-Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer. „Zusätzlich wird Salz aber auch vielen Nahrungsmitteln zugesetzt, bei denen wir es nicht unbedingt vermuten – etwa Cornflakes, Säften oder Süßigkeiten. Da addieren sich im Laufe des Tages auch kleinere Mengen in einer nicht zu vernachlässigenden Größenordnung.“

In der VKI-Stichprobe lag beispielsweise der Salzgehalt eines Tomatensaftes bei 0,7 g pro 100 ml, der von getrockneten Tomaten sogar bei 13,7 g pro 100 g. Frische Tomaten dagegen enthalten nur 0,008 g Salz pro 100g. Zwei Gläser Tomatensaft entsprechen also ungefähr der empfohlenen Tageshöchstmenge an Salz und eine halbe Packung getrockneter Tomaten (50 g) liegt bereits deutlich darüber.

Dass Fertiggerichte aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht zu den wertvollsten Lebensmitteln zählen ist mittlerweile bekannt. Daher verwundert es auch nicht, dass die in der Stichprobe erhobene Grießnockerl-Fertigsuppe bei einem Packungsinhalt von nur 62 g (3 Portionen/Teller) bereits 9,9 g Salz enthält. Das ergibt zwei Drittel der empfohlenen Tagesmenge an Salz pro Teller Suppe. Für Konsumentinnen und Konsumenten dagegen eher unerwartet sind womöglich die immerhin 3 g Salz der Butterkeks-Packung (1,5 g pro 100 g) sowie die 8,4 g Salz in der 600 g-Tiefkühlpackung des Rotkrauts (1,4 g pro 100 g).

„Auch wenn der Salzgehalt auf den ersten Blick nicht immer ungewöhnlich hoch zu sein scheint, lässt sich doch erkennen, wie leicht die empfohlene maximale Salzmenge von fünf Gramm im Laufe eines Tages erreicht bzw. überschritten werden kann“, resümiert Teresa Bauer. Die Ernährungswissenschaftlerin rät, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten und Nährwerttabellen zu vergleichen sowie möglichst auf Fertiggerichte zu verzichten. Doch auch wer öfter beim Frühstück oder Abendessen anstelle von Brot, Wurst und Käse zu Müsli, Joghurt, frischem Obst, Frischkäse oder selbstgemachten Aufstrichen greift, kann den Salzkonsum deutlich reduzieren.

**SERVICE:** Weitere Informationen zum Thema gibt es im Magazin KONSUMENT und auf [www.konsument.at](http://www.konsument.at).

**RÜCKFRAGEHINWEIS:** VKI-Pressestelle, Tel.: 01/588 77-256, E-Mail: [presse@vki.at](mailto:presse@vki.at)