PRESSEINFORMATION Wels, Dezember 2022

Allein die Dosis macht das Gift

Zucker und Salz – Vom Luxusgut zum Risikofaktor

Eines ist klar: Zucker und Salz brauchen wir, um zu überleben. Über Zucker liefern wir unserem Gehirn Energie, andererseits reguliert Salz den Wasserhaushalt unseres Körpers, quasi den „Ozean in uns". Aber es gilt: die Dosis macht das Gift. Ein langfristig zu hoher Zucker- oder Salzkonsum kann uns das Leben kosten. Ernährungsexpertin Kerstin Dopler und Blutdruckspezialist Thomas Weber vom Klinikum Wels-Grieskirchen geben im ausführlichen Interview die Backgroundinfos darüber, was zu viel und was zu wenig ist.

In früheren Zeiten waren Salz und Zucker nicht für jeden zugänglich. „Salz war bis vor wenigen Jahrhunderten ein Luxusgut, schwer zu finden und zu reinigen", erklärt Thomas Weber, Blutdruckspezialist am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Salz zum Haltbarmachen von Lebensmitteln erlaubte uns den Übergang als Gesellschaft vom Jäger zum Sammler." Heute brauchen wir aufgrund alternativer Methoden wie der Tiefkühlung das Salz nicht mehr, um Lebensmittel zu konservieren. Alles was süß ist, enthält Zucker. Dieser liefert dem Körper viel Energie – ebenfalls ein wesentlicher Überlebensvorteil für unsere Urahnen. „Honig wird schon seit eh und je genutzt", sagt Klinikum-Diätologin Kerstin Dopler. „Der Zuckerreichtum unserer Zeit kam aber erst im 18. Jahrhundert, nachdem entdeckt wurde, dass die heimische Zuckerrübe zur Zuckergewinnung genutzt werden kann."

Wie kommt es, dass sich Salz und Zucker von etwas sehr Wertvollem in Risikofaktoren für unsere Gesundheit entwickelt haben?

Thomas Weber: „Während der ersten zwei Millionen Jahren lebten wir in einem durch Salzmangel gekennzeichneten Umfeld. Es war nötig, physiologische Mechanismen zur Konservierung des wenigen mit der Nahrung aufgenommenen Salzes – etwa ein Viertel bis ein halbes Gramm pro Tag – zu entwickeln. Es setzten sich Individuen durch, die das gut konnten. Die heutigen Lebensumstände in der westlichen Welt sind von Salzüberfluss gekennzeichnet, was gesundheitliche Probleme mit sich bringt. Unser Körper ist nicht imstande, die zwanzigfache Menge an Salz, die wir im Vergleich zu unseren Vorfahren aufnehmen, problemlos über die Nieren loszuwerden."

Kerstin Dopler: „Bei Zucker handelt es sich um reine Energie, ohne Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe oder Ballaststoffe. In den Nachkriegsjahren war Zucker ein wichtiger Energielieferant, da die Menschen körperlich hart arbeiten mussten. Damals lag der

durchschnittliche Zuckerverbrauch pro Tag bei rund 60 Gramm pro Person. 2021 war er um 22 Gramm höher. Bei unserem heutigen Lebensstil verbrauchen wir diese Energie aber nicht mehr."

Was passiert im Körper, wenn wir ihm langfristig (zu) viel Zucker und Salz zuführen?

Weber: „Die WHO sieht darin ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und seine Folgeerkrankungen Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Herzschwäche. Aber auch Nierenschwäche oder Demenz treten bei verringerter Salzzufuhr seltener auf."

Dopler: „Erhöhter Konsum von Zucker trägt zur Entstehung von Übergewicht, Karies sowie Diabetes mellitus Typ 2 bei und fördert Entzündungen im Körper."

In welchen Lebensmitteln verstecken sich Zucker und Salz?

Weber: „Salz ist vor allem in Fertigprodukten, Schinken, Salami, Käse, pikanten Snacks und Nahrungsmitteln, die häufig verzehrt werden, wie Brot und Cerealien. Oft wird Salz auch beim Essen zugesetzt, über Salzstreuer, Fisch- oder Sojasoße."

Dopler: „Viel Zucker steckt neben Süßigkeiten auch in Milchprodukten, Limonaden, Energydrinks, Fertigprodukten, Müslis, Soßen und sogar in Lebensmitteln für Kleinkinder. Ein Glas Limonade mit liefert durchschnittlich 15 Gramm freien Zucker – das sind fünf Stück Würfelzucker, bereits 60 Prozent der empfohlenen maximalen Tagesmenge."

In Deutschland gibt es eine „Nationale Reduktionsstrategie für Zucker, Fett und Salz in Fertigprodukten". Gibt es auch in Österreich solche Initiativen?

Weber: „Die WHO zielt auf eine Reduktion der Salzaufnahme um 30 Prozent ab, bis 2025 würde das 2,5 bis 3 Millionen Todesfälle jährlich vermeiden. In Österreich gab es von 2011 bis 2015 eine Bäckerinitiative unter dem Motto ‚Weniger Salz ist gesünder', um den Salzgehalt der Backwaren um 15 Prozent zu reduzieren."

Dopler: „Auch in Österreich gibt es Initiativen. Eine davon brachte die Reduktion des Zuckergehalts in Limonaden um ein Fünftel in den letzten zehn Jahren. Diese Maßnahme leistete einen Betrag zur Senkung des Zuckerverbrauchs von 109 Gramm pro Person und Tag im Jahr 2000 auf die derzeitigen 82 Gramm. Weitere Aktionen sind die zucker-raus-initiative und die Sipcan-Initiative."

Was wären hinsichtlich Prävention gute Pläne für die Zukunft?

Weber: „Da kann man viel tun. Auf politischer Ebene braucht es Vorgaben für salzärmere Produkte und finanzielle Maßnahmen, damit gesündere Produkte leistbar sind. Die Erzeuger von Fertiggerichten müssen von der Notwendigkeit salzärmerer Produkte überzeugt werden. Gleichzeitig muss die Awareness beim Konsumenten steigen, ein Blick auf die Kennzeichnung ist wichtig. Gesundheitserziehung beginnt am besten bereits in der Schule, Fokus auf ‚Richtig essen von Anfang an'. Und der Einzelne kann viel für sich selbst beitragen: beim Kochen wenig salzen, kein Salzstreuer

am Esstisch, wenig salzreiche Snacks und beim Einkaufen auf die Kennzeichnung achten!“

Dopler: Die Anpassung in Getränken zeigt, dass Zucker reduziert werden kann, ohne dass dies dem Verbraucher bewusst ist. Hier gibt es noch viel Luft nach oben. In der Zwischenzeit ist es wichtig, selbst ins Handeln zu kommen. Geben wir dem bewussten Kochen und Essen wieder mehr Raum!“

Weiterführende Informationen:

Salz bzw. Natrium ist ein essenzieller Nahrungsbestandteil, welchen der Mensch zur Aufrechterhaltung des Blutvolumens, des Säure-Basen-Haushalts, der Überleitung von Nervenimpulsen und für die normale Funktion der Körperzellen braucht. Die WHO und der Blutdruckkonsens Österreich empfehlen zwei Gramm Natrium pro Tag, das entspricht fünf Gramm Salz. Die Menschen westlicher Länder nehmen heute täglich rund neun bis zwölf Gramm Salz zu sich. Das liegt an der modernen Ernährung mit vielen Fertigprodukten, wenig Obst und Gemüse. Meist wird Natrium zum Würzen von Speisen verwendet, manchmal auch Natrium-Glutamat, welches bereits in geringen Mengen als Geschmacksverstärker wirkt.

Zucker stellt unseren wichtigsten Energielieferanten dar. So benötigt unser Gehirn 140 Gramm des Energielieferanten pro Tag. Die WHO empfiehlt die Aufnahme an freiem Zucker in sämtlichen Lebensphasen auf unter zehn Energieprozent zu reduzieren, besser noch auf weniger als fünf Energieprozent. Diese entsprechen beim durchschnittlichen Erwachsenen nicht mehr als fünf Teelöffel bzw. acht Würfelzucker pro Tag. Bei Kindern ist die empfohlene Aufnahme an freiem Zucker je nach Alter und Geschlecht geringer.

Infos zu gesunder Ernährung online:

Österreichische Gesellschaft für Ernährung → www.oege.at

Verband der Diätologen → www.diaetologen.at

Detailinfos zu vielen Produkten → www.lebensmittellupe.at

Bilder:

Bild: KWG_110522_1909_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Innere_II_2435.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Blutdruckspezialist, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Bild: KWG_180822_8977_Dopler_Kerstin_Mag_BSc_Diät_50904.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Kerstin Dopler, BSc, Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Mögliche Bildtext für Stockbilder:

Bildtext: Denkanstoß: Kocht man selbst, hat man es in der Hand, wie viel Salz und Zucker verwendet

wird. Beim Backen kann ein Drittel bis die Hälfte der angegebenen Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen weggelassen werden. Einfach ausprobieren!

Bildtext: Ein Mittag- oder Abendessen kann schnell mit naturbelassenen Lebensmitteln zubereitet werden. Wie wäre es mit Fisch oder Fleisch mit Gemüse, Kartoffeln oder Reis und frischen Kräutern? Eintöpfe und Laibchen lassen sich für stressige Zeiten einfrieren.

Bildtext: Bevor man Medikamente zur Blutdrucksenkung kannte, zeigten Untersuchungen in den 1940ern, dass eine sehr salzarme Diät wie die Kempnersche Reisdiät einen günstigen Einfluss auf den Blutdruck und seine Folgeerkrankungen hat.

Bildtext: Eine Tiefkühlpizza mit ca. vier Gramm Salz deckt 80 Prozent der maximal empfohlenen Tagesmenge. 50 Gramm Salami und Cabanossi liefern zwei Gramm Salz. Besonders salzreich sind geräucherte Lebensmittel. Spitzenreiter sind jedoch Matjes: Ein Doppelfilet des in der Zubereitung in Salz eingelegten Fischs übersteigt mit sechs Gramm den Tagesbedarf.

Bildtext: Unter freiem Zucker versteht man alle Zuckerarten, die Speisen und Getränken beigefügt werden, dazu zählt auch der in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften natürlich vorkommende Zucker. Andere Bezeichnungen für Zucker sind unter anderem Saccharose, Raffinade, Invertzucker, Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Stärkesirup, Fruchtzucker (Fruktose), Fruktosesirup, Fruchtsüße, Malzzucker (Maltose) oder Milchzucker (Lactose).

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.248 Betten und rund 4.000 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 72.000 stationäre Entlassungen jährlich, das entspricht rund 17 Prozent der stationären Leistung Oberösterreichs. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at