



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Salz – die Menge macht's!

Salzen Sie in Maßen!

Eine Prise Salz verleiht vielen Speisen den gewissen Pfiff. Neben dem Geschmack erfüllt Salz vor allem lebenswichtige Funktionen im Stoffwechsel, z. B. beim Wasserhaushalt. Dafür reichen etwa 6 g pro Tag aus; tatsächlich liegt die Aufnahme häufig darüber. Ein zu hoher Salzkonsum kann durch die Störungen im Wasserhaushalt bei dafür veranlagten Menschen Bluthochdruck bedingen. Dosieren Sie deshalb sparsam:

- den Salzstreuer vom Tisch entfernen, besser mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
 - den Verzehr von salzreichen Fertiggerichten, Wurst und Knabberreien einschränken
 - stark gesalzene Gemüsesäfte und natriumreiche Mineralwässer (Kochsalz ist die Verbindung aus Natrium und Chlorid) vermeiden
- Wenn Sie salzen, dann verwenden Sie fluoridiertes und jodiertes Speisesalz.

Mehr Informationen finden Sie unter www.jobundfit.de.



JOB&FIT ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Für meine Kollegin / meinen Kollegen:
