Schmutz Küttigen 2010

Salzstrategie

Salz-Kochsalz oder Speisesalz

-Chemische ist Kochsalz Natriumchlorid NaCI

-1g Kochsalz -> 400mg Natrium und 600mg Chlorid

-In wässriger Lösung -> frei beweglich Elektrolyte Na+ und CI

-in fester Form ; Steinsalzgitter, kubisches Kristallkonstrukt

Kochsalz/ Speisesalz und Natrium

-Kochsalz-> die Hauptnatriumquelle in den meisten Lebensmittel.

-1g Natrium Na-> 2,548g Salz NaCI

Salz-Kochsalz oder Speisesalz

-Salz im Wandel der Zeit, vom Luxus gut zum Massenproduktion

-Gewinnung im Bergbau oder durch Trocknung seit 3000 v.Chr.

-Mittelalter 450-1350 und Renaissance 1350-1600 weisses Gold

 Zeit des Salzhandels, der Salzsteuer und Salzkriege

-Neuzeitliche industrielle Gewinnung aus Gestein und Meer ->

Salinen

Schweiz Bex VD seit 16Jhd.

Vereinigte Schweizer Rheinsalinen seit 1837

Meersalz

 -die WHO-Expertengruppe empfiehlt im Technical Report 916 Diet Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases eine Salzaufnahme von weniger als 5g im Tag.

-Eine Reduktion der Salzaufnahme bewirkt eine Reduktion des Blutdrucks.

-Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für Herzkreislauferkrankungen und Hirnschlag.

-WHO Expertengruppe empfiehlt Salzaufnahme von 5g pro Tag .

-Zu hoher Kochsalz Konsum der Schweizer Bevölkerung ist bekannt

-Kochsalz ist in der Schweiz ein wichtiger Jod-Träger

Ziele

1.Den Wissensstand der Bevölkerung über den Zusammenhang zwischen Kochsalzkonsum und Gesundheit in dem Sinne zu verbessern, dass die Eigenverantwortung des Konsums gestärkt wird.

2.Den Kochsalzgehalt bei verarbeitendem Lebensmittel, die in wesentlichem Mass zur Kochsalzaufnahme beitragen, unter Erhaltung von Qualität und Sicherheit zu optimieren.

3. Die Bevölkerung zu sensibilisieren um den Salzkonsum zu Reduzieren.

4.Das Lebensmittel und Gastronomie zu Sensibilisieren

Küttigen

19.August 2013

D.Schmutz