



LEBENSMITTEL SALZ

Salz und Gesundheit

1 LÜCKENTEXT

Was ist Salz? Löse den Lückentext zur Zusammensetzung des Kochsalzes!

In der Chemie sind Salze chemische Verbindungen aus .

(positiv geladene Ionen) und (negativ geladenen Ionen).

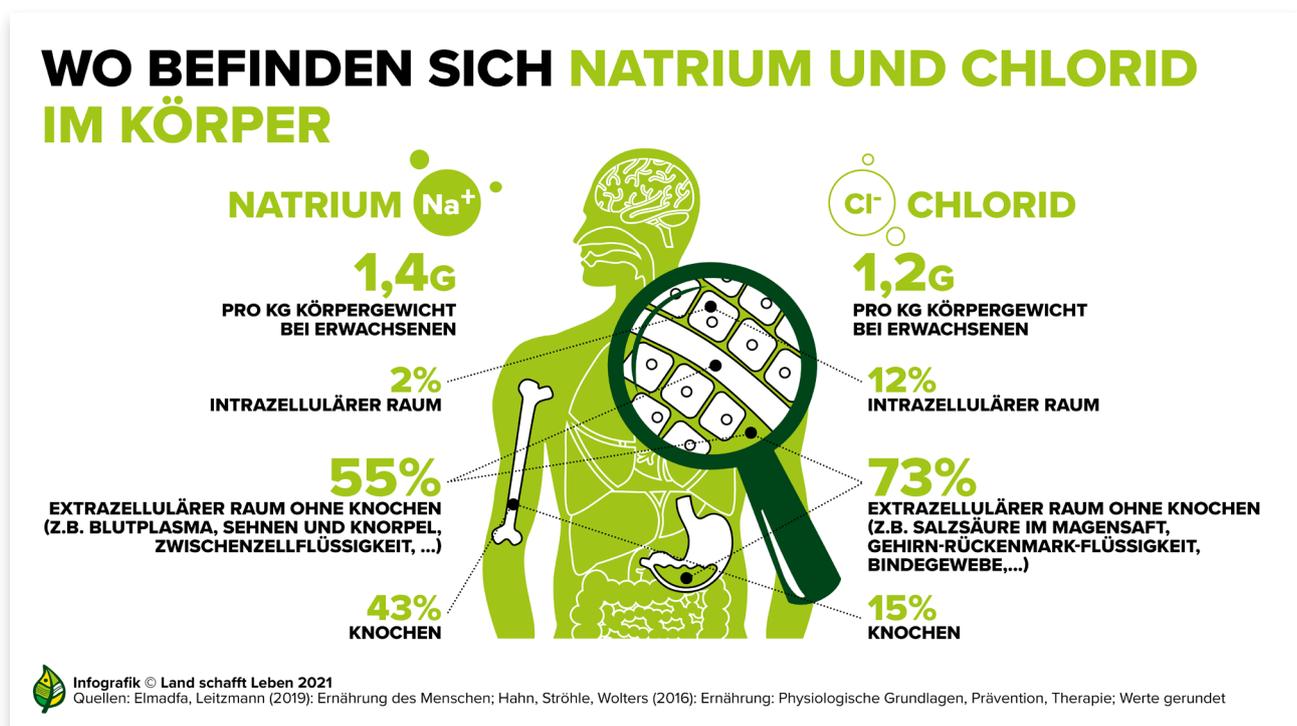
Diese ziehen sich gegenseitig an, wodurch ein Raster entsteht. Diesen Raster

erkennen wir als Kristalle. Unser typisches Speisesalz besteht zu 97 % aus

.

Darüber hinaus enthält Salz geringe Teile an .

2 INFOGRAFIK - TRAGE EIN



<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>

3 INFOTEXT

Unterstreiche die wesentlichen Aufgaben des Salzes im menschlichen Körper.

Ähnlich wie Wasser, ist auch Salz lebensnotwendig für unsere körperlichen Funktionen. Es spaltet sich in unseren Körperflüssigkeiten in Natrium und Chlorid auf. Die beiden Stoffe sind wichtig für den Flüssigkeits- und Elektrolyt-Haushalt und tragen so zur Regulierung des Blutdrucks bei. Außerdem sind Natrium und Chlorid an der Regulation des Säure-Basen- Haushalts beteiligt. Auch Nervenreiz-Weiterleitungen im Körper und damit Muskelbewegungen wären ohne Natrium und Chlorid nicht möglich. Natrium ist für den Körper also notwendig, damit dieser bestimmte Nährstoffe aufnehmen kann.

Chlorid befindet sich unter anderem in der Salzsäure im Magensaft. Diese schützt den Körper vor Krankheitserregern. Darüber hinaus ist Chlorid – ähnlich wie Natrium – beteiligt an der Spaltung (und damit auch der Verdauung) von Eiweißen, da es Teil von bestimmten Enzymen ist.

4 INFOGRAFIK - TRAGE EIN

Schau dir die Episode 5 zum Thema Salz & Gesundheit genau an und filtere die Aufgaben des Salzes im menschlichen Körper heraus! Link: <https://bit.ly/2R2c47Y>

Trage die Aufgaben des Salzes im Anschluss hier ein!

FUNKTIONEN VON SALZ IM KÖRPER

NATRIUM UND CHLORID



REGULATION DES FLÜSSIGKEITS-
HAUSHALTS, ELEKTROLYTHAUSHALTS
>> REGULATION BLUTDRUCK



BETEILIGUNG AN DER REGULATION
DES SÄURE-BASEN-HAUSHALTS



NERVEN- UND MUSKELZELLFUNKTIONEN
(NERVENREIZ-WEITERLEITUNG,
MUSKELERREGUNG)

NATRIUM

ABSORPTION BESTIMMTER NÄHRSTOFFE
(Z. B. GLUKOSE, AMINOSÄUREN, EINIGE VITAMINE)
VON NATRIUM ABHÄNGIG
AKTIVIERUNG VON ENZYMEN
(Z. B. ALPHA-AMYLASE)
BESTANDTEIL DER KNOCHEN
ABSORPTION VON WASSER



CHLORID

ESSENZIELL FÜR BILDUNG VON SALZSÄURE
(BESTANDTEIL DES MAGENSAFTS)
BESTANDTEIL VON EIWIEISS-SPALTENDEN
ENZYMEN (ANGIOTENSIN II, KATHEPSIN)



Infografik © Land schafft Leben 2021

Quellen: Hahn, Ströhle, Wolters (2016): Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie; Elmadfa, Leitzmann (2019): Ernährung des Menschen; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.; Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Natrium, Chlorid. In: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn, 2. Auflage, 2. Aktualisierte Ausgabe 2016

<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>





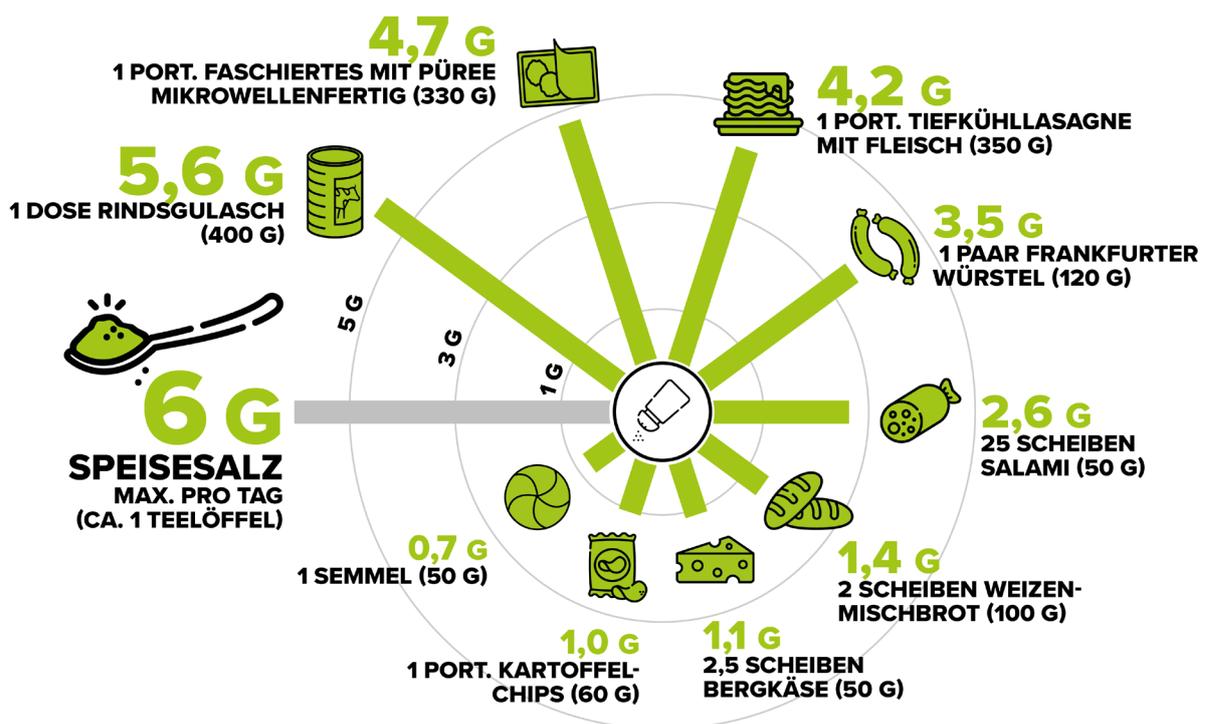
WUSSTEST DU, DASS...

...der Mensch Salz benötigt, um zu überleben! Doch wieviel Salz ist gesund?

3,8 Gramm Salz gelten als angemessen und sollten Erwachsene ausreichend versorgen. Die WHO empfiehlt Erwachsenen maximal fünf Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen. Die Österreichische sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung setzen mit maximal sechs Gramm etwas moderatere Ziele. Die Menge entspricht dabei etwa **einem Teelöffel Salz pro Tag**.

Laut dem Österreichischen Ernährungsbericht 2017 isst eine Durchschnittsperson etwa sechs bis sieben Gramm Salz pro Tag. Die tatsächliche Menge wird jedoch deutlich höher geschätzt.

Betrachte die nachstehende Abbildung und analysiere, in welchen Lebensmitteln Salz in größeren Mengen vorkommt.



Infografik © Land schafft Leben 2021

Quelle: Elmadfa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (berechnet durch Natrium x 2,54); Produktverpackungen

<https://www.landschafttleben.at/infografiken/salz>

Recherchiere den Salzgehalt verschiedener Lebensmittel und ergänze die Grafik.



5 INFOGRAFIK - TRAGE EIN



<https://www.landschaftleben.at/infografiken/salz>

6 ÜBERLEGE

Beschreibe Möglichkeiten, um den Salzkonsum zu reduzieren:

- Lebensmittel anbraten – Röststoffe geben einen guten Geschmack
- Kräuter einbauen, Kräutersalz selbst herstellen
- Hochwertige Öle zum Würzen verwenden z.B. kaltgepresstes Rapsöl oder Leinöl
- Weniger verarbeitete Produkte, wie z.B. Fertigprodukte konsumieren
- Mehr selbst kochen – so kann die Zugabe von Salz genau überprüft werden
- Schritt für Schritt Salzdosis reduzieren

