

Pressemitteilung**Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel****Dr. Iris Lehmann**

26.03.2013

<http://idw-online.de/de/news525682>Forschungs- / Wissenstransfer, Forschungsergebnisse
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional**Kochsalzzufuhr der deutschen Bevölkerung - Max Rubner-Institut präsentiert aktuelle Zahlen**

Für die Bestimmung der Aufnahme von Kochsalz, chemisch NaCl, gibt es zwei Methoden: entweder wird die Zufuhr über Verzehrerhebungen berechnet oder die Natriumausscheidung im Urin bestimmt. Für die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II) wurde die Zufuhr aus dem bundesweit ermittelten Lebensmittelverzehr berechnet. Da Natrium in Lebensmitteln überwiegend in Form von Salz vorliegt, kann über die Natriumzufuhr die Kochsalzaufnahme abgeschätzt werden.

Es wurden insgesamt 15.371 „Diet-History-Interviews“ ausgewertet, bei der die Teilnehmer über ihre Ernährungsgewohnheiten der letzten vier Wochen befragt wurden. Die befragten Personen waren zwischen 14 und 80 Jahren alt. Für die Berechnung der Natriumzufuhr über Lebensmittel wurde die neue Version des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS 3.01) verwendet. Danach liegt der Medianwert der Salzzufuhr bei Männern bei 9 Gramm pro Tag und bei Frauen bei 6,5 Gramm pro Tag. Junge Männer im Alter von 19 bis 24 Jahren haben die höchste Salzzufuhr (Median: 9,4 Gramm pro Tag). Bei Frauen steigt die Salzzufuhr bis zum Alter von 35 bis 50 Jahren auf 6,7 Gramm pro Tag im Median. Der Medianwert gibt im Gegensatz zum arithmetischen Durchschnittswert den Wert an, der bei einer Reihung der einzelnen Werte nach ihrer Größe an der mittleren Stelle stehen würde. Der Medianwert wird durch starke Ausreißer, die bei der Salzaufnahme zu erwarten sind, weniger stark verzerrt als der Durchschnittswert.

Tendenziell ist damit zu rechnen, dass die Salzzufuhr bei dieser Ermittlungsmethode eher noch unterschätzt wird, da das Nachsalzen bei Tisch über Verzehrsbefragungen nicht erfasst werden kann.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für Erwachsene einen oberen Richtwert von sechs Gramm Kochsalz pro Tag an. Bei den Erwachsenen liegen somit nach den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II mehr als die Hälfte der Frauen (58 Prozent) und die Mehrheit der Männer (86 Prozent) über dem oberen Richtwert der DGE.

Den größten Anteil der Natrium- bzw. Salzzufuhr liefern nach Daten der NVS II die Lebensmittelgruppe Brot und Brötchen (Frauen 27 bzw. Männer 28 Prozent), Fleisch und Wurstwaren (Frauen 15 bzw. Männer 21 Prozent) und Milcherzeugnisse und Käse (Frauen 10 bzw. Männer 11 Prozent).

URL zur Pressemitteilung: <http://www.mri.bund.de>