

## Ernährungsbericht 2012

### **Salzkonsum der Bevölkerung deutlich niedriger als erwartet**



24. Februar 2013 – Niedriger als meist angegeben ist der durchschnittliche Salzkonsum bei Männern wie auch Frauen. Er liegt in etwa dem Bereich, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt und bei Frauen sogar darunter.

Das ist das Ergebnis des 12. Ernährungsberichts, den die DGE im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz erarbeitet und jetzt aktuell herausgegeben hat.

Eine Kochsalzaufnahme von durchschnittlich 6 Gramm pro Tag ist entsprechend der D-A-CH-Referenzwerte\* für die Gesundheit des Menschen ausreichend. Auf diesen Wert haben sich die nationalen Ernährungsgesellschaften der Länder Deutschland, Österreich und Schweiz (D-A-CH) bereits im Jahr 2000 als Referenzwert geeinigt. Konkret bedeutet dies, dass nach derzeitiger Kenntnis bei einem Kochsalzkonsum in dieser Größenordnung für gesunde Personen keine Gesundheitsgefahren bestehen. Immer wieder ist jedoch in den Medien zu lesen, der Kochsalzkonsum der Bevölkerung liege weit über den empfohlenen Mengen und berge daher erhebliche gesundheitliche Risiken.

### **Salzkonsum deutlich niedriger als immer wieder angeführt**

Dass diese Aussage nicht stimmt, belegen die aktuellen Daten des soeben veröffentlichten 12. Ernährungsberichts der DGE, die auf der Nationalen Verzehrsstudie II (NVZ II) beruhen. Demnach ist der Salzkonsum deutlich niedriger als immer wieder angeführt und zum Teil sogar niedriger als in den D-A-CH-Referenzwerten angegeben.

Denn der D-A-CH-Referenzwert von 6 g Kochsalz entspricht einer Natriumzufuhr von 2.400 mg pro Tag. Tatsächlich beträgt die Natriumaufnahme bei Frauen im Mittel nur 1.932 mg pro Tag, was umgerechnet einem Verzehr von 4,9 Gramm Speisesalz täglich gleichkommt. Bei Männern weist der aktuelle Ernährungsbericht eine Natriumaufnahme von 2.766 mg pro Tag aus, entsprechend einer Kochsalzaufnahme von umgerechnet 7,0 g pro Tag.

Damit liegen Frauen unter dem **D-A-CH-Referenzwert** für Speisesalz und Männer leicht darüber, was vermutlich durch das im Allgemeinen höhere Körpergewicht der Männer und die damit einhergehende höhere Nahrungsaufnahme verursacht sein dürfte.

### **Der tatsächliche Salzkonsum der Bevölkerung weicht kaum von empfohlenen Mengen ab**

Dass der tatsächliche Salzkonsum der Bevölkerung kaum von den offiziell von den Fachgesellschaften empfohlenen Mengen von 6 Gramm pro Tag abweicht, haben frühere Untersuchungen bereits dokumentiert. Dazu gehört unter anderem der „European Nutrition and Health Report“, eine europaweite Erhebung aus dem Jahr 2009. Sie ergab bei deutschen Männern zwischen 19 und 64 Jahren eine Kochsalzaufnahme von durchschnittlich 8,9 g pro Tag. Bei Frauen lag der tägliche Salzverzehr mit 6,3 g auch in dieser Erhebung deutlich niedriger als bei Männern.

#### **\* Referenzwerte nach D-A-CH:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SVE)

Die Ernährungssituation in Deutschland wird im Abstand von vier Jahren im Ernährungsbericht beschrieben. Dieser wird im Auftrag des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

#### **Quelle:**

12. Ernährungsbericht – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), 22. Februar 2013