

## Kochsalz-Zufuhr

Die DGE empfiehlt:

Gesunder Mensch: 5 g NaCl bis max. 10 g NaCl/Tag,  
erhöht bei starkem Schwitzen oder Durchfall

Nierenkranke: Kochsalzarme Kost: 3 g NaCl/Tag  
streng kochsalzarme Kost: 1 g NaCl/Tag

Deutschland gehört zu den Iodmangelgebieten; wenig Meer und daher wenig Iodzufuhr über iodreiche Seefische.

Deshalb: Wenn Kochsalz, dann Iodsalz, vorteilhaft sind 1 - 2 Seefischmahlzeiten/Woche.

1. Ermitteln Sie mit der Nährwerttabelle jeweils 5 natriumarme (in 100 g bis 50 mg NaCl) Lebensmittel und
2. 5 natriumreiche (in 100 g mehr als 500 mg NaCl) Lebensmittel mit Angabe des Na-Gehalts.
3. Machen Sie Vorschläge wie Natrium eingespart werden kann.

<b>anstelle von</b>	<b>Lebensmittel/Garverfahren</b>
Gewürzgurken	
Cornflakes	
Ölsardinen	
Salami	
Tomatenketchup	
Gesalzene Butter	
Gesalzene Gemüsesäfte	
natriumreiche Mineralwässer	
Kartoffelchips	
Salzkartoffeln	