

Alle reden von Salzreduktion - Österreichs Bäcker tun etwas!“ -



Wien, 28. Februar 2011 Bei der Pressekonferenz am Brotway in der Bäckerei Kurt Mann in Wien, präsentierten Bundesminister Alois Stöger, Innungsmeister Josef Schrott, Univ. Prof. Dr. Günter Steurer und Bundesinnungsgeschäftsführer Dr. Reinhard Kainz die gemeinsame Kampagne „Weniger Salz ist g'sünder“. Mit einer Reduktion der Salzzugabe bei Brot und Gebäck leisten die heimischen Bäcker einen wesentlichen Beitrag zur Verringerung des überhöhten Salzkonsums in Österreich und unterstützen somit die Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankheiten.

„Wenn wir weniger Salz zu uns nehmen verringern wir das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen drastisch. Es freut mich sehr, dass die Bäcker gemeinsam mit mir die Initiative ergriffen haben und den Salzgehalt in ihren Produkten schrittweise reduzieren.“ so Gesundheitsminister Stöger.

Salz wurde früher nicht umsonst als „weißes Gold“ bezeichnet. Es ist unverzichtbar für den menschlichen Körper, als Gewürz und vieles andere mehr. Doch in Österreich wird heute, so wie in anderen Industrieländern auch, viel zu viel Salz verzehrt. Männer nehmen im Schnitt 9 g, Frauen 8 g Salz pro Tag zu sich (Österreichischer Ernährungsbericht 2008). Häufig werden allerdings 12 g, nicht selten 15 g, erreicht. Im Hinblick auf die Gesundheit sollten nicht mehr als 5 g pro Tag aufgenommen werden (WHO).

Auf Salz in Brot und Gebäck verzichten - das will wohl niemand und braucht es auch nicht. Eine Reduktion der Salzzugabe ist jedoch möglich. Laut Studien von DI Alfred Mar von der HTL für Lebensmitteltechnologie kann die Salzzugabe bei Brot und Gebäck um 14 Prozent verringert werden, ohne dass es zu Einbußen beim Geschmack oder in der produktionstechnischen Verarbeitung kommt.

In Österreich werden im Durchschnitt 120 g Brot und Gebäck pro Tag verzehrt (Österreichischer Ernährungsbericht 2008). Beim derzeitigen Salzgehalt entspricht das 1,7 g Salz pro Tag. Eine Reduktion der Salzzugabe bei Brot und Gebäck um 14 Prozent spart damit täglich 0,24 g Salz ein.

„Unser Ziel ist es in den nächsten 5 Jahren bezogen auf 1 kg Mehl von - heute meist verwendeten - 2,0 % auf 1,7 % zu reduzieren. Ich habe bereits begonnen langsam zu reduzieren und meine Kunden bemerken keinen Unterschied.“, Josef Schrott, Innungsmeister der Bäcker.

Den Empfehlungen der Fachgesellschaften zufolge liegt der Richtwert für den Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung bei 50 Prozent der Energieaufnahme. Dabei gelten eine Verringerung bei Zucker und eine Erhöhung bei komplexen Kohlenhydraten als wünschenswert. Insbesondere werden mehr Ballaststoffe empfohlen, in erster Linie aus Getreide. Ballaststoffreiche Lebensmittel, vor allem Vollkornprodukte, sollen den größten Anteil bei den Kohlenhydrat-liefernden Lebensmitteln haben. Bei einer Erhöhung des Brotkonsums würde die Salzreduktion in Brot noch stärker ins Gewicht fallen.

„Das Interesse an der Initiative ist groß. Zahlreiche Bäcker haben bereits ihr Interesse bekundet, an der Initiative teilzunehmen und es werden jeden Tag mehr“, freut sich Dr. Reinhard Kainz, Bundesinnungsgeschäftsführer der Lebensmittelgewerbe über die Akzeptanz der Initiative.

Senator Kurt Mann, Bäckerei Mann unterstützt die Initiative. „Unsere Produkte stehen für Qualität und Gesundheit. Unseren Kunden die Möglichkeit zu geben sich ausgewogen und gesund zu ernähren, ist uns ein großes Anliegen!“

Salz, Blutdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten

Jede Reduktion des überhöhten Salzkonsums ist ein Beitrag zur Gesundheit. „Zwischen der Aufnahme von Salz durch die Nahrung und dem Blutdruck besteht eine direkte Beziehung“, erläutert der Wiener Kardiologe Univ.-Prof. Dr. Günter Steurer, „wie zahlreiche wissenschaftliche Studien gezeigt haben, erhöht sich bei einem Salzverzehr von mehr als 5,8 g pro Tag der durchschnittliche systolische Blutdruck innerhalb kürzester Zeit um 3 bis 6 mmHg, der diastolische Blutdruck steigt um 2 bis 3 mmHg. Und Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten.“ Herz-Kreislauf-Krankheiten stellen nach wie vor die Todesursache Nummer 1 in Österreich.

Dieser Blutdruckanstieg wurde bei ansonsten gesunden Personen festgestellt, mit zunehmendem Alter oder bei einer entsprechenden genetischen Veranlagung - Männer zum Beispiel sind besonders betroffen - fällt der Blutdruckanstieg deutlich höher aus. Das gilt erst recht für Personen, die schon unter erhöhtem Blutdruck leiden. Auch Kinder reagieren sehr empfindlich auf eine überhöhte Salzzufuhr. Schon bei Kindern ist heute eine Tendenz zu erhöhten Blutdruckwerten festzustellen.

So wie der Blutdruck durch zuviel Salz in die Höhe getrieben wird, lässt er sich durch eine Drosselung der Salzzufuhr wieder senken. Dazu Prof. Steurer unter Verweis auf wissenschaftliche Studien und Erfahrungen in anderen Ländern wie z.B. Finnland: „Wird eine überhöhte tägliche Zufuhr von Salz durch die Nahrung bedeutsam vermindert, nimmt der Blutdruck bedeutsam ab und es kommt zu einer ebenfalls bedeutsamen Abnahme der Herz-Kreislauf-Krankheiten, die mit einem erhöhten Blutdruck in Zusammenhang stehen - Herzversagen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen - und der damit verbundenen Todesfälle.“

Der blutdruckfreundliche Lebensstil zählt

Zum blutdruckfreundlichen, gesunden Lebensstil gehören: Eine gesunde Ernährung mit besonderem Augenmerk auf einem moderaten Salzkonsum; die Vermeidung von Übergewicht; körperliche Fitness durch Bewegung in Alltag und Sport; Alkohol nur gelegentlich und maßvoll, Rauchen vermeiden.

Eine gesunde Ernährung mit einem hohen Anteil an Brot und Gebäck liefert übrigens einen weiteren noch immer unterschätzten Schutzfaktor vor Bluthochdruck: Kalium. Besonders gute Quellen für Kalium sind aufgrund des Kleieanteils Vollkornbrot und -gebäck, aber auch Fruchtbrot.

Rückfragen:

Elke Weilharter MAS, MAS, SKYunlimited, Burggasse 28-32, 1070 Wien, Tel. 01 522 59 39 15, 0664 4111773