

Meersalz vs. Steinsalz: Was ist wirklich besser für unsere Gesundheit?

Erfahren Sie, wie Meersalz und Steinsalz differieren und welche gesundheitlichen Aspekte bei der Salzauswahl entscheidend sind.



Deutschland - Salz ist ein unverzichtbarer Bestandteil der menschlichen Ernährung und spielt eine essenzielle Rolle für die Gesundheit. Weltweit werden 70 Prozent des produzierten Salzes als Steinsalz abgebaut, während Meersalz aus der Verdunstung von Meerwasser in flachen Becken gewonnen wird. Beide Salze bestehen hauptsächlich aus Natriumchlorid, weisen jedoch wichtige Unterschiede auf. Während Meersalz einige Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium enthält, sind diese in der Regel in so geringen Mengen vorhanden, dass sie gesundheitlich nicht relevant sind, berichtet **BNN**.

Ein signifikanter Unterschied ist der Jodgehalt. Meersalz enthält von Natur aus wenig Jod, welches für die Schilddrüse wichtig ist,

um Hormone zu produzieren. Diese Hormone regulieren verschiedene Körperfunktionen, darunter Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. In Deutschland ist Jodmangel wieder weit verbreitet; schätzungsweise ein Drittel der Bevölkerung ist betroffen. **Studien zeigen**, dass die Jodversorgung seit etwa einem Jahrzehnt schlechter geworden ist, was die Volksgesundheit gefährdet.

Empfohlene Salzaufnahme

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine maximale Salzaufnahme von sechs Gramm pro Tag, während die WHO sogar eine noch niedrigere Obergrenze von fünf Gramm vorschlägt. Eine Überdosierung kann zu gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck führen, der das Herz-Kreislauf-System belastet. Um Jodmangel vorzubeugen, wird der Verzehr von jodiertem Speisesalz empfohlen. Jodiertes Salz ist insbesondere für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen wichtig, um die Jodversorgung sicherzustellen.

Die Lebensmittelindustrie verwendet zunehmend weniger jodiertes Speisesalz, was auf Kostengründe zurückzuführen sein könnte. Viele Verbraucher sind sich nicht mehr bewusst, wie wichtig Jod für die Gesundheit ist, was die Jodmangelproblematik weiter verstärkt. Neben jodiertem Salz ist es ratsam, regelmäßig Fisch, Meeresfrüchte und Algen zu konsumieren, um den Jodbedarf zu decken.

Vielfalt der Salzarten

Im Supermarkt finden Konsumenten eine Vielzahl an Salzen, darunter Steinsalz, Meersalz und verschiedene Gourmet-Salze wie Fleur de Sel und Himalaya-Salz. Laut **ZDF** haben viele dieser Gourmet-Salze keinen signifikanten gesundheitlichen Vorteil und können mit einem hohen ökologischen Fußabdruck verbunden sein. Verbraucherzentralen kritisieren oft die gesundheitsbezogenen Werbeversprechen als wissenschaftlich

nicht haltbar.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Wahl des richtigen Salzes von Bedeutung ist. Jodiertes Speisesalz ohne Rieselhilfen wird als die gesündeste Wahl erachtet. Es ist wichtig, dass die Menschen sich über ihre Salzaufnahme und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken informieren und gegebenenfalls ihren Konsum anpassen, um langfristige Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• bnn.de • www.zdf.de • www.tagesschau.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net