

Gesalzene Preise

Kochsalz für jeden Geschmack

Mit Salz wird gewürzt und konserviert. Eine geringe Menge müssen wir unbedingt mit der Nahrung aufnehmen. Aber wer die Wahl hat, hat die Qual: Salinensalz, Meersalz, Bergsalz, Himalaya-Salz, Jodsalz – gibt es außer beim Preis noch Unterschiede? Sind die einen Salzsorten gesund, andere dagegen nicht?

Speisesalz – auch Kochsalz genannt – enthält lebenswichtiges Natrium und Chlorid. Die bei uns verwendeten Salze lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen: Meersalz und Steinsalz. Wenn Meerwasser verdampft, bleibt das darin gelöste Salz zurück. Auch Steinsalz ist seiner Herkunft nach ursprünglich ein Meersalz. Es hat sich vor 200 Millionen Jahren durch Verdunstung von Meerwasser gebildet. Heute wird es in unterirdischen Lagerstätten entweder bergmännisch abgebaut oder mit Wasser als Sole herausgespült.

Begleitminerale

Art und Menge der Begleitstoffe im natürlichen Salz schwanken je nach Herkunft. Salze können unterschiedliche Mineralstoffe, Bakterien und Algen enthalten. Außer von den Begleitstoffen hängt die Farbe von der Größe der Kristalle ab, da das Licht jeweils anders gebrochen wird. Für den Verkauf wird Salz meist gereinigt und aufgehellt.

Bei den Salzengen, die wir üblicherweise zum Würzen brauchen, spielen die Begleitminerale keine Rolle. Welches Salz man verwendet, ist also vor allem eine Frage des Geschmacks – sofern sich diese Unterschiede in Speisen überhaupt noch herauschmecken lassen. Und es ist eine Frage des Preises: Meersalz ist in der Herstellung aufwändiger und deutlich teurer als bergmännisch abgebautes Steinsalz. Gesundheitsrelevante Unterschiede bestehen nicht.

Zusatzstoffe

Kochsalz enthält natürlicherweise geringe Mengen Magnesiumchlorid. Das zieht Feuchtigkeit an, weshalb Kochsalz leicht verklumpt. Um es rieselfähig zu halten, werden häufig Mineralien als Rieselfähigkeit beigemischt. Sie gelten als gesundheitlich unbedenklich.

Auch Jodsalze werden dem Kochsalz vielfach zugesetzt, und zwar gezielt aus gesundheitlichen Gründen.

Jodmangel ist in Deutschland relativ weit verbreitet, da es in unserer Nahrung – außer bei Meerestischen – kaum enthalten ist. Jodmangel beeinträchtigt die Funktion der Schilddrüse, ein Kropf kann die Folge sein. Seit immer mehr jodiertes Speisesalz angeboten und verarbeitet wird, sind solche Schilddrüsenprobleme deutlich zurückgegangen.

Himalaya-Salz

Das so genannte Himalaya-Salz fördert zwar nicht die Gesundheit, wohl aber die Gewinne der Importeure von Salz aus Pakistan. Im Himalaya gibt es gar keine Salzvorkommen. Wie ein Journalist recherchiert hat, soll das Salz aus einer pakistanischen Bergkette stammen.¹ Dort wird es ganz konventionell abgebaut und in Deutschland völlig übersteuert verkauft. Ausgelöst wurde der „Himalaya-Boom“ im Jahr 2002 durch ein Buch, das jenem Salz besondere Heilkräfte andichtete.² Es solle Krebs vorbeugen, „endlose Energie“ geben und gegen viele Krankheiten helfen, verspricht der Autor. Eine Prise Exotik, gepaart mit Heilsversprechen – ein klarer Fall von Quacksalberei. (siehe GPSP 6/2008, S. 6)

Diätsalz

Zuviel Kochsalz (mehr als 5-6 Gramm pro Tag) steigert bei so genannten salzsensitiven Menschen den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dafür ist das enthaltene Natrium ausschlaggebend. Problematisch ist weniger ein geringes Nachsalzen bei Tisch als vielmehr die oft erheblichen Mengen Salz, die in vielen Lebensmitteln stecken, und zwar nicht nur in Fast Food und Fertiggerichten, sondern auch in Brot (1-1,5 g/100 g), Käse (0,6-3,8 g) oder Wurstwaren (1,7-5,3 g). Selbst Süßwaren enthalten oft Kochsalz. Bei den so genannten Diätsalzen (z.B. Sina® Salz³) ist Natriumchlorid weitgehend durch Kaliumchlorid ersetzt. Das verringert zwar die Natriumbelastung, der Austausch gegen Kalium ist allerdings mit Risiken verbunden: Diätsalz eignet sich nicht für Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion. Sie können Kalium nur ungenügend ausscheiden und bedrohliche Herzrhythmusstörungen bekommen.

Welches Salz Sie auch kaufen, verwenden Sie es sparsam wie ein Gewürz. Behauptungen über die Vor- und Nachteile einzelner Salzsorten können Sie getrost als Werbung abhaken. Wer zu hohem Blutdruck hat, sollte mit seinem Arzt besprechen, ob und in welchem Ausmaß er seinen Kochsalzkonsum einschränken sollte. So genannte Diätsalze wie das Natrium-freie Sina® Salz sind jedoch wegen des Kaliumchlorids bei eingeschränkter Nierenfunktion gefährlich.

1 Frühschütz L: Urige Prise. Schrot & Korn 2003

2 Hendel B/Ferreira P: Wasser und Salz. Urquell des Lebens. Ina Verlag 2001.

3 Sina ist ein Kunstwort für Sine Natrium = ohne Natrium

Aufgespießt – aus Intern... und Werbung



Melatonin-haltige Nachtmilchkristalle

Anbieter: Milchkristalle GmbH in München. Eine Packung mit 16 Portionen zu 9 g kosten 24,90 Euro (plus 3,40 Euro Versandkosten). Der Designerkarton ist unnötig groß und könnte auch die doppelte Menge Portionsbeutel aufnehmen (Mogelpackung).

Was ist drin? Milchpulver, das im Kaltverfahren aus nachts gemolkenen „100% reiner und fettfreier Milch“ gewonnen wird und „reich an natürlichem Melatonin“ sein soll.

Was wird versprochen? Die „einzerverpackten Nachtportionen ... mit Milch-kristallen, die etwa einhundert Mal mehr Melatonin enthalten als herkömmliche Milch“ und bei Schlafstörungen helfen sollen. „Die Eigenproduktion von Melatonin im menschlichen Körper nimmt ab einem Alter von 25 Jahren deutlich ab. Zivilisationserscheinungen wie Bewegungsmangel, immer weniger Arbeit im Freien, Stress, schlechte Ernährung, zeitzoneübergreifende Reisetätigkeiten, Nacharbeit und Elektrosmog sind weitere Faktoren, die den Melatonin-Mangel verursachen. Folgen: Die Schlafqualität leidet, der Organismus wird für Krankheiten zunehmend anfälliger und die Alterung nimmt ihren Lauf.“¹ Nachtmilchkristalle sollen „den Melatoninspiegel wieder anheben“ und „zu einem erholsameren Schlaf“ führen.

Was ist belegt? Der Anbieter legt die Kurzbeschreibung einer Studie mit 40 Personen vor, die entweder die so genannten Nachtmilchkristalle oder schlichtes Milchpulver verwendeten.² Durchgeführt wurde die kleine Studie von der Innovationsberatung Weihenstephan. Nach Auswertung von Fragebögen sollen die Nachtmilchkristalle innerhalb von zehn Tagen bei mehr Personen zu einem erholsamen Schlaf geführt haben als gewöhnliches Milchpulver. Für die übrigen Behauptungen werden überhaupt keine Belege angeführt.

Was sagt GPSP? Die nur rudimentär veröffentlichte Ministudie kann allenfalls als orientierende Pilotstudie angesehen werden. Einen wissenschaftlichen Beleg für einen Nutzen können wir dem Text nicht entnehmen. Ohnehin sind die Effekte von eingenommenem Melatonin unzureichend geklärt. Die Menge des Hormons in dem Produkt ist verschwindend gering. Das als verschreibungspflichtiges Schlafmittel angebotene Arzneimittel Circadin® enthält pro Tablette 2 mg Melatonin. Um die gleiche Menge in Form von Nachtmilchkristallen einzunehmen, müsste man zwei Millionen Portionen schlucken. Selbst die Melatonin-Schlaf-tabletten wirken allerdings unzureichend (GPSP 2/2008, Seite 15). GPSP bewertet die als Lebensmittel angebotenen Nachtmilchkristalle als teures Placebo. Wie wäre es mit einem Glas normaler Milch als preiswertes Placebo? Übrigens dürfen die „Nachtmilchkühe“ nicht einmal die Sonne sehen, sondern werden mit Kunstlicht bestrahlt, „das dem Farbenspektrum der Sonne nachempfunden wird“.¹

1 scrivo Public Relations: Melatonin aus Nachtmilch: Natürliche Quelle des begehrten Schlafhormons, Pressemitteilung vom 19. März 2010

2 H Dunstmann, H Weißsieker, R Wetendorf, Lebensmittelbrief 11/2008.