

Salzreduktion in Fleischerzeugnissen

Der Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung liegt heute bei 11 g (Männer) bzw. 8 g (Frauen) pro Tag und soll langfristig gesenkt werden. Dies ist das Ziel der Schweizer Salzstrategie 2008-2012 des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Bis Ende 2012 soll der Salzkonsum auf 8 g pro Tag und Person gesenkt werden, längerfristig werden die von der WHO empfohlenen maximalen 5 g pro Tag angestrebt.



Die verminderte Salzzufuhr soll zu einer Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikofaktors Bluthochdruck und so zur Erhaltung der Gesundheit der Bevölkerung beitragen. Zusammen mit der Lebensmittelindustrie und der Forschung werden Lösungen gesucht, um den Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln und in der Gastronomie schrittweise und ohne Geschmackseinbussen zu senken.



Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras hat in diesem Rahmen Untersuchungen zur Reduktion von Kochsalz in Fleischerzeugnissen durchgeführt und ihre Resultate im März anlässlich eines Kolloquiums zum Thema «Salzreduktion in tierischen Lebensmitteln» präsentiert.

In Fleischerzeugnissen wird Kochsalz nicht nur als geschmacksgebende Komponente eingesetzt, auch deren technologische und hygienische Eigenschaften werden beeinflusst. So sind der Reduktion des Kochsalzgehaltes in Fleisch- und Wurstwaren nicht zuletzt aus Gründen der Lebensmittelsicherheit (Haltbarkeit) Grenzen gesetzt.

Die mikrobielle Sicherheit wird in Rohwürsten (z.B. Salami, Landjäger) und Rohpökelwaren (z.B. Trockenfleisch, Rohschinken) wesentlich vom Salzgehalt beeinflusst. Bei erhitzten Produkten spielt das Salz für die Haltbarkeit eine geringere Rolle.

In Bezug auf die sensorischen Eigenschaften von Fleischerzeugnissen zeigte sich, dass bei einer zu hohen Salzreduktion nebst dem Geschmack auch die Textur beeinträchtigt wird. Allgemein führt ein tiefer Salzgehalt zu weicheren Produkten.

Der Trocknungsgrad hat bei Rohpökelwaren auch einen Einfluss auf den Salzgehalt. Produkte, welche länger getrocknet werden, sind nicht nur fester, sondern weisen auch einen höheren Gehalt an Kochsalz auf. Getrocknete Fleischprodukte werden aber in der Regel auch in kleineren Mengen gegessen, wodurch der höhere Salzgehalt weniger stark ins Gewicht fällt.

Die Forscher von ALP-Haras kommen zum Schluss, dass eine Salzreduktion von 10-15% bei Fleischerzeugnissen ohne grosse sensorische Einbussen und ohne Beeinträchtigung der Lebensmittelsicherheit und der Technologie möglich ist. Eine schrittweise Anpassung der Rezepturen fördert die Akzeptanz bei den Kunden. Viele Hersteller sind bereits aktiv und haben mit der Salzreduktion in Fleischerzeugnissen längst begonnen, was die Deklarationen sowie aktuelle Messwerte bestätigen. Zudem wurden die angepassten Rezepturen bereits in Berufsschullehrmitteln für Fleischfachleute aufgenommen. Die Fleischverarbeiter leisten somit einen aktiven Beitrag zur Umsetzung der Schweizer Salzstrategie.

Die Folien der Vorträge des Kolloquiums können auf der Website von Agroscope kostenlos heruntergeladen werden (in der rechten Spalte unter «Vorträge & Poster»)

Salzstrategie 2013-2016

Bis 2012 sollte der Salzkonsum um bis 16% (4% pro Jahr) auf 8g pro Tag und Person gesenkt werden. Die Schweiz ist auf dem richtigen Weg, auch wenn das Ziel noch nicht erreicht ist. In der Schweiz liegt die Salzaufnahme mit 9 g pro Person und pro Tag deutlich über der vom WHO empfohlenen Menge von 5g pro Tag.

Bei der Salzstrategie 2013-2016 geht es darum, die Massnahmen umzusetzen und den Salzkonsum schrittweise zu senken. Längerfristig werden die empfohlenen maximalen 5g pro Tag angestrebt.

Die Salzstrategie ist in die Schweizer Ernährungsstrategie 2013 - 2016 und das Nationale Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) eingebettet und besteht aus fünf Säulen: Daten und Forschung; Öffentlichkeitsarbeit; Anpassung der Produkterezepturen; nationale und internationale Zusammenarbeit; Monitoring und Evaluation.

Weiterführende Informationen zum Thema:

- [Salzstrategie 2013-2016 \(Bundesamt für Gesundheit\)](#)

Autor: Caroline Bernet, Mühlemann Nutrition GmbH