**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.

|  |  |
| --- | --- |
| **anstelle von** | **Lebensmittel/Garverfahren** |
| Gewürzgurken |  |
| Cornflakes |  |
| Ölsardinen |  |
| Salami |  |
| Tomatenketchup |  |
| Gesalzene Butter |  |
| Gesalzene Gemüsesäfte |  |
| natriumreiche Mineralwässer |  |
| Kartoffelchips |  |
| Salzkartoffeln |  |