

ABC DES SPORTWISSENS

S wie Salz

Allgemein bekannt ist uns vor allem das in der Küche verwendete Kochsalz. Weitere Formen sind Meersalz, Gewürzsalz, Kräutersalz oder iodiertes Salz. Allen gemeinsam ist die chemische Formel NaCl (Natrium Chlorid). Ein halbes Kilo profanes Salz kostet etwa einen Franken, für hundert Gramm des exklusiven „fleur de sel“ zahlt man aber locker acht Franken, was einem stolzen Kilopreis von 80 Franken entspricht. Geschmacklich lohnt sich der Luxus, der physiologische Effekt ist aber schlussendlich der Gleiche, wie wenn man mit Kochsalz aus der Migros würzen würde. Aus gesundheitlicher Sicht wird Salz oft „verschrien“, soll es doch den Blutdruck auf ungesund hohe Werte ansteigen lassen. Deshalb fordern viele Ernährungsspezialisten: Hände weg vom Salzstreuer auf dem Esstisch! Und auch Wurstwaren, Käse, Gebäck und vor allem Apéro-Gebäcke

werden nicht empfohlen, denn darin ist eine Menge verstecktes Salz enthalten. Eine salzarme Ernährung wird aber auch deswegen propagiert, weil dadurch die Nieren entlastet werden. Aus neusten Studien weiss man zwar, dass eine massive Salzreduktion (empfohlen wäre 3 bis 5 Gramm pro Tag, konsumiert wird in Industrieländern aber das Doppelte) eine Blutdrucksenkung bringt, aber nur eine sehr geringe. Effektive Hilfe schaffen blutdrucksenkende Medikamente. Im Ausdauersport nimmt Salz eine gewichtige Rolle ein, da mit dem Schweiss auch Salz ausgeschieden wird. Es wird daher empfohlen bei langen Ausdauerbelastungen von mehreren Stunden auch Kochsalz zuzuführen, zum Beispiel indem man bereits im Voraus eine guteprise ins Sportgetränk mischt.

Dr. med. Daniel Weil