

# Experte fordert: «Köche, helft mit, den Salzkonsum zu senken!»

«Zu süss, zu salzig, zu fettig». An der Fachtagung des Bereichs Diätetik des Schweizer Kochverbands berichten Experten, dass sich die Schweizer heute genauso ungesund ernähren wie vor 30 Jahren. So führe der massive Konsum von salzhaltigen Speisen zu Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Das Bundesamt für Gesundheit schreitet ein. Wie, erklärt Michael Beer von der Abteilung Lebensmittelsicherheit.

Wie viel Salz am Tag ist gesund? «Nur fünf Gramm», sagt eine Expertengruppe der Weltgesundheitsorganisation WHO. In der Schweiz ist man von diesem Limit allerdings weit entfernt. Eine mehrjährige Untersuchung im Kanton Genf kommt zum Schluss:

**«Männer konsumieren durchschnittlich 11 Gramm, Frauen 8 Gramm Kochsalz.»**

Das Bundesamt für Gesundheit startete deshalb vergangenes Jahr mit «Ernährung und Bewegung» eine nationale Kampagne. «Erstes Ziel ist, bis 2012 den Salzverbrauch um 16 Prozent auf durchschnittlich 8 Gramm pro Kopf zu senken. Und das möglichst ohne Genussverlust beim Essen von salzhaltigen Lebensmitteln wie Brot, Käse, Wurst», so Michael Beer von der Abteilung Lebensmittelsicherheit des Bundesamts für Gesundheit.

An der Fachtagung informierte der Experte über erste Massnahmen. So werden in zwei Projekten der Berner Fachhochschule abgeklärt, inwieweit sich eine Salzreduktion in Küchen der Gemein-



**Salz ist ein wichtiger Jod-Träger und ein essentieller Nährstoff. Doch zu viel davon ins Essen gestreut, schadet es der Gesundheit.**

schaftsgastronomie durchsetzen lässt. Zudem sucht man das Gespräch mit der Industrie. «Wir wollen gemeinsam abklären, was technologisch machbar ist», so Beer. Im Juni werde ein Treffen mit Vertretern der Käseindustrie stattfinden. «Fünf Prozent weniger Salz und es gibt beim Emmentaler kei-

nen Geschmacksverlust», ist er überzeugt. Das Bundesamt für Gesundheit verweist auf erfolgreiche Kampagnen im Ausland. So sei in England der Salzgehalt in Frühstückscerealien und in Pommes Chips um 33 beziehungsweise 25 Prozent reduziert worden.

*joerg.ruppelt@gastroneus.ch*



**Michael Beer: «Gemeinsam mit der Industrie und der Gastronomie eine Salzreduktion erreichen.»**

### Fachreferate im Internet

- Michael Beer, Bundesamt für Gesundheit: «Weniger Salz und dennoch Essvergnügen.»
- Nathalie Metzger, Oswald Nahrungsmittel AG: «Spannungsfeld Ernährung und Geschmäcke der Konsumenten.»
- Dr. Kurt Laederach-Hofmann, Arzt am Inselspital: «Wie steht es um unser Ernährungsverhalten?» [www.kochverband.ch](http://www.kochverband.ch)

### Das sagen Tagungsteilnehmer zum Thema «Salz, Allergene, Glutamat und glutenfreie Lebensmittel»



**Maria Steinauer**  
Leiterin Diätküche  
Uniklinik Balgrist  
Zürich

Das Thema Salz ist hochaktuell. Wir haben im Betrieb Suppen- und Kartoffelprodukte der Lebensmittelindustrie degustiert und festgestellt, dass viele Gäste auf salzreiche Produkte mit Top-Allergenen immer noch abfahren. Viele sind einfach nicht bereit, neue Geschmäcke zuzulassen.



**Rolf Tönnes**  
Küchenleiter  
«Sechtbach-Huus»  
Bülach

Ich bin selbst überwiegend und beschäftige mich deshalb nicht nur beruflich mit dem Thema Killerfood. Ich finde es schade, dass beispielsweise Glutamat immer noch verharmlost wird. Der Industrie gehts nur um Rendite. Es muss mehr passieren, um die Volksgesundheit zu verbessern.



**Daniel Meyer**  
Küchenchef  
Altersheim  
Bullinger, Zürich

In meinem Altersheim sind viele Bewohner weit über 80 und sagen: «Warum soll ich jetzt noch meine Ernährung ändern?» Viele schmecken Salz sowieso nicht mehr. Es ist deshalb sehr schwierig, ihnen den Zusammenhang zwischen Salzkonsum und zu hohem Blutdruck aufzuzeigen.



**Markus Knuchel**  
Küchenchef  
Restaurant Sternen  
Solothurn

Ich absolviere gerade den Zusatzlehrgang Diätetik und bin deshalb am Thema Killerfood stark interessiert. Im Betrieb setzen wir unter anderem auf glutenfreie Pizzen. Bis zu 20 Stück verkaufen wir in der Woche. Gäste, die an Zöliakie leiden, sind uns dankbar, dass wir so was auf der Karte haben.



**Gespannte Ruhe herrschte im Hörsaal 1 des Salihauses auf dem Gelände des Inselspitals Bern. 120 Köchinnen und Köche des Fachbereichs Diätetik lauschten als «Studenten» den Vorträgen der Ernährungsexperten des Bundesamts für Gesundheit, der Oswald Nahrungsmittel AG und der Poliklinik für Diabetologie des Inselspitals.**



**«Wir essen zu süss und zu fettig», sagt Dr. Kurt Laederach-Hofmann vom Inselspital in Bern.**



**Referentin Nathalie Metzger von der Oswald Nahrungsmittel AG, und Jörg Bucher, Unilever.**



**Beat Merz, stellvertretender Leiter Küchen im Inselspital, sorgte für ein gesundes Mittagsbuffet. Heinz Müller (Felix Platter-Spital, Basel) und Eric Hug (Altersheim zur Rose, Reichenburg) führten durch die Tagung.**



**Diätköchinnen: Annette Hediger, Kantonsspital Aarau, und Sandra Sommer vom Spitalzentrum Biel.**



**Diätkoch Alberto Saligari vom Kantonsspital Stans brachte seine Frau Franziska mit.**



**Patrick Meuter (Psychiatrisches Zentrum Herisau), Christine Rüeger (Wohnheim Kull, Schwamendingen), Michael Palazzo, Sonja Büeler und Mirjam Eisenbart (alle von der Psychiatrischen Uniklinik Zürich).**



**Sous-chef Claudio Epli vom Restaurant National, Winterthur, diskutierte in der Pause mit Entremetier Silvia Bühler und Diätkoch Markus Cinnanti, beide Mitarbeiter der Hauptküche des Kantonsspitals Luzern.**



**Stephan Brügger (Gastro Baselland), Sous-chef Dieter Bommersheim und Küchenchef Adrian Bader (beide vom Personalrestaurant der VEBO in Oensingen) sowie Diätkoch Ulrich Gerber vom Spital Zofingen.**



**Küchenchef Andreas Dapra von der Sprachheilschule St. Gallen im Gespräch mit Köchin Karin Flett vom Altersheim am Rotbach in Bühler (AR) und Küchenchef Peter Stübi vom Altersheim Sonnmatt, Niederuzwil.**