



Le sel dans notre alimentation Salz in unserer Ernährung

Le sel : il en faut un peu ...

Le sel que nous consommons dans notre alimentation est du chlorure de sodium ou NaCl. Le sel nous apporte du sodium (Na) qui joue un rôle important dans notre corps : il aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, à la transmission de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

Une consommation trop importante de sel peut avoir des effets négatifs sur notre santé : l'hypertension artérielle, augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de rétention d'eau, d'ostéoporose (fuite de calcium au niveau rénal) et de cancer de l'estomac.

Il est donc très important de limiter sa consommation de sel.

Combien de sel pouvons-nous consommer ?

5 g de sel par jour est le maximum conseillé pour un adulte. Or l'apport journalier en sel au Luxembourg dépasse souvent 10 g. D'où la nécessité de modifier nos habitudes alimentaires et d'opter pour des aliments et préparations moins riches en sel.

Une cuisine aux herbes aromatiques et moins salée permet d'allier saveur et santé.

Quelles sont les sources alimentaires de sel?

Le sel est très présent dans notre alimentation quotidienne, ce qui fait que nous en consommons beaucoup trop à notre insu. Près de 75% de notre apport journalier en sodium provient du sel et / ou d'exhausteurs de goût (monoglutamate de sodium) ou de levure chimique (bicarbonate de sodium) qui ont été ajoutés lors de la fabrication.

Unser Körper braucht Salz, aber nicht zu viel!

Bei Kochsalz handelt es sich um Natriumchlorid (NaCl). Salz liefert unserem Körper das lebensnotwendige Natrium (Na). Mit Hilfe von Natrium wird Wasser im Körper richtig verteilt, der Blutdruck und die Blutmenge werden reguliert. Natrium ist auch wichtig für die Muskeln, Nerven sowie das Herz.

Hoher Salzkonsum kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken: Bluthochdruck, erhöhtes Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen, Wassereinlagerungen, Osteoporose (Calcium-Verlust über die Nieren) und Magenkrebs.

Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein.

Wie viel Salz dürfen wir täglich zu uns nehmen? Empfohlene Menge: max. 5 g täglich für einen Erwachsenen. In Luxemburg übersteigt die tägliche Menge oftmals 10 g. Deshalb ist es wichtig unsere Gewohnheiten zu ändern, salzärmere Produkte zu wählen und weniger Salz bei der Zubereitung der Speisen zu verwenden.

Durch die Verwendung von Kräutern und einen sparsamen Umgang mit Salz können wir gesünder leben.

In welchen Lebensmitteln steckt Salz?

Salz befindet sich in sehr vielen Lebensmitteln, wodurch wir häufig unbewusst viel zu viel Salz zu uns nehmen. Fast 75 % der täglichen Natriumzufuhr nehmen wir durch Salz und / oder Geschmacksverstärker (Glutamat oder Hefeextrakt) zu uns, die bei der Herstellung von Lebensmitteln zugefügt werden.



75%

ajoutés à la fabrication et transformation des aliments
Zugabe durch industrielle Herstellung



15%

ajoutés par la salière lors de la cuisson et à table
Zugabe bei Zubereitung und beim Essen



10%

naturellement présents dans les aliments
natürlicher Natriumgehalt

Aliments riches en sel :

Teneur en sel par 100 g / 100 ml de produit
Pain 1,25 g, Cornflakes 1,8 g, pizza préparée 1,5 - 2 g, soupe préparée 1 g, saucisson d'Ardenne 4,5 g, jambon fumé 6 g, Gouda mi-vieux 2,3 g, parmesan 2,5 g, moutarde 5,5 g, ketchup 3 g, sauce commerciale 1,3 g, olives 6 g, cacahuètes 4,6 g, chips 2,5 g

Près de 15% de notre apport journalier en sodium provient du sel ajouté lors des préparations : sel, sel iodé, sel de mer, sel aux herbes, fleur de sel, sel de céleri, ...

Le sel : comment limiter sa consommation ?

En faisant vos courses : limitez les aliments riches en sel. Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous désirez acheter.

- Pour savoir si l'aliment contient du sel ajouté : consultez la liste des ingrédients indiquée sur les emballages des aliments.
- Ils sont mentionnés par ordre décroissant de leur quantité dans le produit. Cela vous donnera donc facilement une indication quant à la présence de sel ajouté!
- Privilégiez les aliments à faible teneur en sel.

Lebensmittel mit hohem Salzgehalt:

Salzgehalt pro 100 g / 100 ml
Brot 1,25 g, Cornflakes 1,8 g, Fertigpizza 1,5 - 2 g, Fertigsuppe 1 g, Saucisson d'Ardenne 4,5 g, roher Schinken 6 g, mittelalter Gouda 2,3 g, Parmesan 2,5 g, Senf 5,5 g, Ketchup 3 g, Fertigsauce 1,3 g, Oliven 6 g, Erdnüsse 4,6 g, Chips 2,5 g

Ca. 15 % der täglichen Salzzufuhr fügen wir bei der Zubereitung unserer Mahlzeiten bei: Salz, Jodsalz, Meersalz, Kräutersalz, Fleur de sel, Selleriesalz, ...

Wie kann man Salz in der Ernährung einsparen?

Beim Einkauf: Vermeiden Sie den Kauf von salzhaltigen Lebensmitteln.

- Lesen Sie aufmerksam, was auf den Verpackungen der Lebensmittel steht.
- Wenn Sie wissen möchten, ob dem Lebensmittel Salz hinzugefügt wurde: Achten Sie auf die Zutaten auf der Verpackung. Die Angaben sind sortiert nach Inhaltsmengen (von viel bis wenig / absteigend).
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit geringem Salzgehalt.

Sel par 100 g / Salz pro 100 g

0,1 g 0,2 g 0,3 g 0,4 g 0,5 g 0,6 g 0,7 g 0,8 g 0,9 g 1,0 g 1,1 g 1,2 g 1,3 g 1,4 g 1,5 g 1,6 g



En préparant vos repas :

- Limitez l'utilisation du sel.
- Relevez le goût des plats avec des herbes (fraîches/surgelées/séchées: persil, basilic, ...), des épices (poivre, paprika, ...), de l'ail, des oignons/échalotes, du jus de citron.
- Pour vinaigrettes : utilisez huiles et vinaigres aromatisés (relèvent le goût sans ajout de sel).
- Préférez les cuissons préservant le goût et la saveur naturelle des aliments : à la vapeur, en papillote, à l'étuvée.
- Évitez les sauces industrielles / commerciales.
- Goûtez vos plats avant d'ajouter du sel.

Méfiez-vous de certains produits d'assaisonnement riches en sel : cubes de bouillon (5g de sel/cube), Aromat (58% de sel), Maggi (20% sel), sauce de soja (14% sel).

Ne resalez pas les repas. Ne mettez pas la salière ou condiments riches en sel à table.

Au restaurant :

- Choisissez des préparations pauvres en sel (pas de salaisons, choucroute, ...).
- Demandez les sauces ou vinaigrettes à part et ajoutez-en un peu vous-même.
- Demandez vos grillades sans sel et salez vous-même légèrement au besoin.

Votre goût s'habitue à moins de sel en seulement 3 semaines. D'où l'importance de réduire la quantité de sel progressivement.

Bei der Zubereitung von Mahlzeiten:

- Verwenden Sie so wenig Salz wie möglich.
- Würzen Sie Lebensmittel mit frischen, tiefgekühlten, getrockneten Kräutern (Petersilie, Basilikum, ..), mit Gewürzen, Knoblauch, Zwiebeln oder Schalotten und Zitronensaft.
- Vinaigrette: Bevorzugen Sie aromatisiertes Öl und Essig, salzen Sie nicht zusätzlich.
- Bevorzugen Sie Kochmethoden, die den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln erhalten: dampfgaren, dünsten, schmoren.
- Vermeiden Sie industriell hergestellte Fonds/ Saucen.
- Probieren Sie bevor Sie salzen.

Versuchen Sie auf folgende, salzhaltige Produkte zu verzichten: Brühwürfel (5 g Salz/), Aromat (58 % Salz), Maggi (20 % Salz), Sojasauce (14% Salz).

Beim Essen nicht nachsalzen: Stellen Sie keinen Salzstreuer oder andere salzhaltige Produkte auf den Tisch.

Im Restaurant:

- Wählen Sie salzarme Gerichte und vermeiden Sie Pökelfleisch, Sauerkraut, ...
 - Bestellen Sie Salat und Vinaigrette separat. Sie können dann selbst würzen.
 - Bestellen Sie gegrilltes Fleisch ohne Salz. Bei Bedarf können Sie ein wenig nachsalzen.
- Wussten Sie, dass Sie sich bereits nach 3 Wochen an eine salzärmere Ernährung gewöhnen können? Die Salzmenge sollte schrittweise herabgesetzt werden.



120, avenue Salentiny
L-9002 Ettelbruck

T +352 8166-1
F +352 8166-3080

www.chdn.lu