

KONSUM VON SALZ

Merkblatt

Empfohlene
tägliche Menge



5-6 g
MAXIMAL
pro Tag



TIPPS, UM SEINEN SALZKONSUM ZU SENKEN

1// LESEN SIE DIE ETIKETTEN

Wählen Sie Lebensmittel mit einem geringeren Salzgehalt

2// KOCHEN SIE FRISCH

Fertiggerichte enthalten eine hohe Menge an zugesetztem Salz

3// ERSETZEN SIE DAS SALZ

Durch frische Kräuter, Gewürze, um Ihren Gerichten mehr Geschmack zu geben

4// VERMEIDEN SIE ÜBERMÄSSIGES WÜRZEN

Beginnen Sie beim Kochen mit einer kleinen Menge Salz und passen Sie diese dann an. Probieren Sie, bevor Sie nachsalzen!



1 G SALZ

30 - 40 g Käse



oder

4 Scheiben Brot



oder

1 Brioche oder 1 Frühstücksgebäck



oder

150 bis 200 g Gemüse aus
der Dose



oder

1 Schale Chips (60 g)



oder

1/6 Pizza



oder

2 Scheiben gekochter Schinken
oder Geflügelschinken



WELCHE RISIKEN BIRGT EIN ZU HOHER SALZKONSUM?

Hoher Blutdruck
Nierenprobleme
Wassereinlagerungen
Herzinsuffizienz
Osteoporose
Nierensteine

Durch bewusste
Essgewohnheiten tragen
Sie aktiv zu Ihrem
Wohlbefinden bei.

*Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
oder Ihrer Ärztin darüber!*



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

