

Die jodierte Seite des Salzes

Salz spielt sowohl bei der Ernährung und der Gesundheit wie auch bei der Lebensmittelsicherheit eine gewichtige Rolle. Dies wird bei der ganzen Diskussion um die Reduktion des Salzes sträflich oft vernachlässigt.



Salz ist lebenswichtig, regelt den Wasserhaushalt im Körper, konserviert, hat – bezogen auf die Teig- und Brotherstellung – einen erheblichen Einfluss auf die biochemischen Prozesse ... Salz ist vieles mehr.

Salz bleibt Salz, aber ...

«Storytelling» liegt im Trend der Zeit. Für Verkaufserfolge muss zu allen Produkten eine tolle Geschichte erzählt werden. Beim «Salz-Markt» ist es nicht anders – dies hat

ausschliesslich mit Marketing zu tun. Vom handgeschöpften «fleur de Sel» bis hin zu Himalaya-, Alpen-, Meer- oder gar Lava-Salz ist da die Rede. Bezüglich der Zusammensetzung ist und bleibt aber alles beim Alten. Salz bleibt Salz. Es besteht zu 97 bis 99,9 % aus Natriumchlorid. Da spielt es keine Rolle, um welche Sorte es sich handelt ..., wenn da nicht der kleine Unterschied mit der Jodierung wäre ...

«Mit der Senkung des Salzgehalts bei den Lebensmitteln hat sich das Risiko einer Jodunterversorgung erhöht.»

Das mit Jod versetzte Speisesalz (jodiert) trägt zur wichtigen Jodversorgung in der Ernährung bei. Es verhindert Krankheiten wie u. a. die «Kropfbildung», die entstehen, wenn der Körper mit zu wenig Jod versorgt wird. Mit der Senkung des Salzgehalts bei den Lebensmitteln hat sich das Risiko einer Jodunterversorgung erhöht. Dies wurde von der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2014 erkannt, was mit einer leicht höheren Jodierung des Speisesalzes korrigiert wurde.

«Den weitaus grössten Beitrag zum täglichen Jodbedarf leistet mit 44 % das Brot.»

Jodiertes Salz im Brot

Die tägliche Jodaufnahme in der Schweiz wird gemäss Nahrungsmittelverbrauch und dem gemessenen Jodgehalt von Nahrungsmitteln auf etwa 140 µg pro Tag geschätzt. Den weitaus grössten Beitrag zum täglichen Jodbedarf leistet mit 44 % das Brot, dies durch den Einsatz von jodiertem Salz beim Bäcker.

Jodunterversorgung

Wird der Salzgehalt im Brot wie vom Bund propagiert massiv reduziert, kann dies zu einer Jod-Unterversorgung bei uns Menschen führen. Auch ein Ausweichen auf Trend-Salzarten wie oben erwähnt, kann auf die Dauer eine Unterversorgung verursachen. Dies ist vielen Bäckerinnen und Bäckern sowie Konsumentinnen und Konsumenten oft zu wenig bewusst.