Verbraucherzentrale Hamburg

Oft zu viel Salz in der Suppe – und in anderem Convenience-Food

Wer zu viel Salz isst, kann Bluthochdruck bekommen. Viele Menschen in Deutschland leiden schon heute darunter. Dennoch enthalten viele Lebensmittel ganz schön viel Salz. Auch Fertigmahlzeiten, zu denen man schnell mal greift, wenn eine Alternative fehlt. Das zeigt unsere aktuelle Stichprobe.



© iStock.com/RgStudio

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Fertiglebensmittel enthalten oft viel Salz. Manchmal liefert eine Portion schon die maximal empfohlene Tagesmenge von 6 Gramm Salz oder sogar mehr.

2. Besonders fertige Pizzen und asiatische Gerichte fallen mit hohen Salzgehalten negativ auf. Teilweise sind beim Convenience-Food auch große Mengen an Zucker oder gesättigten Fettsäuren ein Problem.
3. Maximal 6 Gramm Salz sollten Erwachsene laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich aufnehmen. Die Mehrheit der Menschen in Deutschland verzehrt allerdings weitaus mehr. Nimmt man zu viel Salz auf, steigt das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken.

Stand: 21.04.2022

Ob Nudelsuppe, Sushi, Bowl oder Pizza – Convenience-Food enthält oft zu viel Salz, zeigt unsere Stichprobe. Manche Fertigmahlzeiten überschreiten sogar die für einen ganzen Tag empfohlene Salzmenge. Zu viel Salz im Essen kann das Risiko für Bluthochdruck erhöhen. Wir meinen, es sollte verbindliche Zielwerte zur Salzreduktion für die Lebensmittelhersteller geben.

Praktische Mahlzeiten für den Hunger zwischendurch

Kantinen waren geschlossen, Restaurantbesuche kaum möglich, gegessen wurde zu Hause – Convenience-Food, das sich schnell zubereiten lässt, leistete in den Monaten der Corona-Pandemie vielen Menschen im Alltag gute Dienste. Doch wir haben zahlreiche Fertiglebensmittel mit einem zu hohen Salzgehalt gefunden. Insgesamt 24 Produkte, darunter Nudel- und Fleischgerichte, asiatische Speisen, Pizza sowie Salate und Sandwiches, nahmen wir genauer unter die Lupe:

- Fast zwei Drittel (15) der Produkte hatten mit 1,5 Gramm pro 100 Gramm oder sogar mehr einen zu hohen Salzgehalt.
- 25 Prozent (6) der Fertiglebensmittel erreichten sogar den empfohlenen Höchstwert von 6 Gramm Salz pro Tag schon mit einer einzigen Portion. Dazu gehörten eine Reisnudelsuppe, Sushi, ein Hähnchengericht und verschiedene Pizzen.
- Fast 30 Prozent (7) der Fertiggerichte wiesen eine sehr hohe „Salzdichte“ auf. Sie waren im Verhältnis zu einem eher niedrigen Kaloriengehalt pro Portion mit besonders viel Salz zubereitet, so zum Beispiel asiatische Gemüsetaschen, ein

Hackbraten, Ravioli undSpaghetti Bolognese.

- Detaillierte Ergebnisse des Marktchecks zu allen 24 Fertiggerichten, inkl. Produktfoto und Beurteilung



3,2 g Salz pro 100 g
7 g Salz pro Portion (220 g)

Zu viel Salz in der Suppe! Mit 7 g ist es sogar extrem viel! Dazu noch Süßungsmittel und Aroma.

© Verbraucherzentrale Hamburg



1,7 g Salz pro 100 g
6,8 g Salz pro Portion (400 g)

Extrem hoher Salzgehalt, der nicht von ungefähr kommt: Elf Zutaten enthalten Salz.

© Verbraucherzentrale Hamburg



2,2 g Salz pro 100 g
3,7 g Salz pro Portion (220 g)

Viel Salz, aber wenig Kalorien. Dieses Produkt hat eine besonders hohe „Salzdichte“.

© Verbraucherzentrale Hamburg



1,5 g Salz pro 100 g
6,0 g Salz pro Portion (415 g)

Klar ist eine Pizza nicht gesund. Diese enthält aber besonders viel Salz und wegen der Salami auch viele gesättigte Fettsäuren.

© Verbraucherzentrale Hamburg



1,4 g Salz pro 100 g
7 g Salz pro Portion (500 g)

„Süß-Sauer“ ist hier wörtlich zu nehmen: 50 g Zucker in einer Portion des Fertiggerichts und dazu noch kräftig gesalzen. Wer wird da nicht sauer?

© Verbraucherzentrale Hamburg



1,5 g Salz pro 100 g
7,6 g Salz pro Portion (505 g)

Der „Spitzenreiter“ in vielerlei Hinsicht: die größte Portion, das meiste Salz und der höchste Kaloriengehalt.

© Verbraucherzentrale Hamburg



1,1 g Salz pro 100 g
5,3 g Salz pro Portion (505 g)

Das Rindergulasch enthält neben viel Salz auch viel Zucker. Wer hätte gedacht, dass 21 g Zucker in dieser Mahlzeit stecken?

© Verbraucherzentrale Hamburg



1,9 g Salz pro 100 g
4,2 g Salz pro Portion (220 g)

Neben Salz gibt's hier extrem viel Zucker in der Soße: 35 g! Zucker findet man an sieben Positionen in der Zutatenliste.

© Verbraucherzentrale Hamburg

Klare Vorgaben zur Salzreduktion notwendig

Durchschnittlich essen Männer in Deutschland 10 Gramm Salz am Tag und Frauen 8,4 Gramm. Das ist zu viel! Fertiglebensmittel treiben diese Werte mit nach oben. Dabei haben Lebensmittelhersteller eingewilligt, den Salzgehalt ihrer Produkte im Rahmen einer freiwilligen Reduktionsstrategie konsequent zu senken. Doch das scheint nicht bei allen Anbietern tatsächlich auf der Agenda zu stehen. Unserer Meinung nach sollte es daher verbindliche Zielwerte geben, die die Unternehmen innerhalb eines bestimmten Zeitraums erreichen müssen. Warum finden wir das wichtig?

Zu viel Salz im Essen kann das Risiko für Bluthochdruck erhöhen. Darunter leidet laut einer Studie des Robert Koch-Instituts schon heute ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland. Daraus können indirekt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen resultieren – bis hin zu Schlaganfällen und Herzinfarkten. Um dem vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Konsum von höchstens 6 Gramm Salz am Tag, was ungefähr einem Teelöffel entspricht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät sogar, höchstens 5 Gramm Salz täglich aufzunehmen. Für Kinder und Jugendliche, von denen manche auch schon zu hohe Blutdruckwerte haben, gelten entsprechend ihrem Körpergewicht geringere Mengen.

Wenn jedoch bereits eine einzige Mittagsmahlzeit 6 Gramm Salz oder sogar mehr liefert, ist das Tageslimit schnell überschritten. Trügerisch kann in diesem Zusammenhang der auf den Packungen angegebene 100-Gramm-Wert für die Salzmenge sein. Manche Produkte würden dadurch auf den ersten Blick nicht übermäßig viel Salz enthalten, doch wegen der großen Portionen esse man am Ende doch deutlich zu viel Speisesalz.

GUT ZU WISSEN

Die Hauptquellen von Salz sind Brot und Brötchen, Fleisch- und Wurstwaren sowie Käse. Doch auch in Fertiggerichten steckt oft viel Salz, wie unser Marktcheck zeigt. Da Convenience-Food häufig in größeren Mengen verzehrt wird als zum Beispiel Brot-Aufschnitte kann es ganz erheblich zur täglichen Salzzufuhr beitragen. Gerade wenn es schnell gehen soll und keine Zeit fürs Selberkochen bleibt, sind Fertigmahlzeiten beliebt.

Zucker und Fettsäuren als weitere „Baustellen“

Problematisch sind auch die teilweise hohen Zuckergehalte in den herzhaften Fertiggerichten. Diese erwarten viele Menschen nicht. So enthielt eine asiatische Poké Bowl in unserer Stichprobe 23 Gramm Zucker, in einer Pizza mit Knoblauchwurst waren es 22 Gramm, und bei einem Rindergulasch mit Rotkohl schlugen 21 Gramm Zucker pro Portion zu Buche. In einem süß-sauren Hähnchengericht waren sogar 50 Gramm Zucker enthalten. Daneben war der Anteil an unerwünschten gesättigten Fettsäuren in fünf fleisch-haltigen Convenience-Food-Produkten überdurchschnittlich hoch.

Müssten Hersteller ihre Waren verpflichtend mit dem Nutri-Score deklarieren, könnten Verbraucherinnen und Verbraucher die Zucker-, Fett- und Salzfallen besser auf Anhieb erkennen.

CHECKLISTE FÜR DEN EINKAUF

- Hat das Produkt einen Salzgehalt von weniger als 1,5 Gramm pro 100 Gramm? Ab einem Wert von 1,5 Gramm gilt ein Lebensmittel als besonders salzhaltig.
- Wie groß ist die Portion, die ich esse? Wie viel Salz steckt in der gesamten Portion Convenience-Food? Mehr als 2 Gramm für die gesamte Mahlzeit sollten es nicht sein.
- Wie ist das Verhältnis zwischen Kalorien- und Salzgehalt? Nach den Referenzwerten für Salz (6 Gramm) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag, wäre es wünschenswert durchschnittlich nicht mehr als 0,3 Gramm Salz pro 100 Kilokalorien aufzunehmen.

Dieser Wert lässt sich aus den Angaben der Nährwerttabelle errechnen.

- Gibt es einen Nutri-Score auf der Packung? Welches Label trägt das Produkt? Zu empfehlen sind meist Fertiglebensmittel mit einem A oder B. Dann ist die Nährwertzusammensetzung in der Regel besser als bei anderem Convenience-Food.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/oft-zu-viel-salz-der-suppe-anderem-convenience-food