Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 21. April 2022

Oft zu viel Salz in Convenience-Food

Verbraucherzentrale veröffentlicht Ergebnisse einer aktuellen Stichprobe zu Fertigmahlzeiten

Eine aktuelle Stichprobe der Verbraucherzentrale Hamburg zeigt: Convenience-Food enthält oft zu viel Salz. Manche Fertigmahlzeiten überschreiten sogar die für einen ganzen Tag empfohlene Salzmenge. Zu viel Salz im Essen kann das Risiko für Bluthochdruck erhöhen. Die Verbraucherzentrale fordert verbindliche Zielwerte zur Salzreduktion für Lebensmittelhersteller.

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 die Verbraucherzentrale Hamburg fand zahlreiche Fertiglebensmittel mit einem zu hohen Salzgehalt. Insgesamt 24 Produkte, darunter Nudel- und Fleischgerichte, asiatische Speisen, Pizza sowie Salate und Sandwiches, schauten sich die Ernährungsfachleute der Verbraucherzentrale genauer an:

- 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 und Spaghetti Bolognese.

Klare Vorgaben des Gesetzgebers zur Salzreduktion notwendig

„Durchschnittlich essen Männer in Deutschland 10 Gramm Salz am Tag und Frauen 8,4 Gramm. Das ist zu viel!“, sagt Carolin Groth von der Verbraucherzentrale Hamburg. Fertiglebensmittel würden diese Werte nach oben treiben. Dabei hätten 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“, so Groth. „Es sollte daher verbindliche Zielwerte geben, die die Unternehmen innerhalb eines bestimmten Zeitraums erreichen müssen“, meint die Ernährungsexpertin.

Zu viel Salz im Essen kann das Risiko für Bluthochdruck erhöhen. 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. „Wenn jedoch bereits eine einzige Mittagsmahlzeit diese Menge an Salz oder sogar mehr liefert, ist das schlichtweg nicht zu erreichen“, sagt Groth. Trügerisch könne der auf den Packungen angegebene 100-Gramm-Wert für die Salzmenge sein, gibt die Verbraucherschützerin zu bedenken. Manche Produkte würden demnach auf den ersten Blick nicht übermäßig viel Salz enthalten, doch wegen der großen Portionen esse man am Ende doch deutlich zu viel Speisesalz.

Zucker und gesättigte Fettsäuren als weitere „Baustellen“

Problematisch findet Ernährungsexpertin Groth auch die teilweise hohen Zuckergehalte in den herzhaften Fertiggerichten. Diese würden Verbraucherinnen und Verbraucher oft nicht erwarten. So enthielt eine asiatische Poké Bowl 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 fleischhaltigen 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“, so Groth.

Hinweis: Der gesamte Marktcheck mit detaillierten Informationen zu allen 24 Fertiggerichten, der Beurteilung der Verbraucherzentrale und Produktfotos ist veröffentlicht unter: **www.vzhh.de/marktcheck-salz**.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/oft-zu-viel-salz-convenience-food