

## Salzreduktion - Österreichs Bäcker sparten bereits 30 Tonnen ein



Wien, 25. Februar 2013 In nur zwei Jahren ist es den 112 österreichischen Bäckern und Bäckerinnen der Initiative „Weniger Salz ist g'sünder“ gelungen 30 Tonnen Salz einzusparen. Das ist ein wesentlicher Beitrag zu mehr Herzgesundheit.

Bei einer Pressekonferenz in Wien, präsentierten Bundesminister Alois Stöger, Innungsmeister KommR Josef Schrott, Univ. Prof. Dr. Günter Steurer, Bundesinnungsgeschäftsführer Prof. Dr. Reinhard Kainz und KommR Doris Felber einen Zwischenbericht zur gemeinsamen Kampagne „Weniger Salz ist g'sünder“: In nur zwei Jahren konnten bereits 30 Tonnen Salz eingespart werden.

„Wir müssen in Österreich die gesündere Wahl zur leichteren machen. Dazu gehört es natürlich auch, den Salzkonsum zu reduzieren. Ich freue mich, dass es gemeinsam mit den Bäckern und Bäckerinnen gelungen ist, den Salzanteil in Brot und Gebäck zu reduzieren. Dadurch leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Menschen in Österreich“, so Gesundheitsminister Alois Stöger.

2011 haben das Gesundheitsministerium und einzelne österreichische Bäcker und Bäckerinnen vereinbart, den Salzgehalt in Brot und bestimmten Gebäcksorten bis 2015 um 15% zu verringern. Eine schrittweise Reduktion des Salzgehaltes ermöglicht es den Konsumenten und Konsumentinnen sich allmählich an weniger Salz in Brot und Gebäck zu gewöhnen. Der Fokus der Kampagne liegt auf den beliebten Produktgruppen Semmeln, Weißbrot, Mischbrot und Korngebäck. Mit einer Reduktion der Salzzugabe bei Brot und Gebäck leisten die heimischen Bäcker einen wesentlichen Beitrag zur Verringerung des überhöhten Salzkonsums in Österreich und unterstützen somit die Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankheiten.

Wie wichtig die Salzreduktion in Lebensmitteln ist, hat ganz aktuell auch die Weltgesundheitsorganisation betont. Sie hat die Empfehlung zum Salzkonsum von bisher maximal 6 Gramm pro Tag auf 5 Gramm reduziert. „Brot und Gebäck sind ein fixer Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die einen Schwerpunkt meiner Politik darstellt. Umso wichtiger ist es daher, dass mit diesen wertvollen Lebensmitteln das tägliche Salzkonto nicht überstrapaziert wird“, führt Minister Stöger aus.

In Österreich wird laut Ernährungsbericht 2012 in allen Altersgruppen mehr Kochsalz verzehrt als maximal empfohlen. Demnach liegt die Aufnahme bei mehr als der Hälfte der Erwachsenen über der als gesundheitlich bedenklich eingestuften Menge von 10 g pro Tag. Mit 120 g Brot und Gebäck pro Tag werden 1,7 g Salz aufgenommen. Wird der Salzgehalt um 15 % reduziert, wie bei der Initiative „Weniger Salz ist g'sünder“ angeregt, so verringert sich die Salzaufnahme im Schnitt um 0,26 g. „Damit lässt sich ein wesentlicher positiver Effekt auf den Blutdruck erwarten“, resümiert Prof. Günter Steurer, „und man kann davon ausgehen, dass sich daraus auch eine klinische Relevanz ergibt.“

„Auf Brot und Gebäck zu verzichten, um die Salzaufnahme zu verringern, wäre der falsche Weg. Wie im Ernährungsbericht 2012 festgehalten, werden in Österreich zu wenig komplexe Kohlenhydrate verzehrt. Brot und Gebäck sind vom gesundheitlichen Standpunkt

zu empfehlen - allerdings sind dabei Produkte mit einem niedrigeren Salzgehalt zu bevorzugen“ erklärt Prof. Steuerer.

„Die Bäcker und Bäckerinnen, die die Initiative tragen, sind mit großem Engagement dabei. Es ist eine eingeschworene Gruppe, die durch die Umstellung ihrer Rezepte den Produkten neue Geschmacksimpulse gaben. Die teilnehmenden Bäcker und Bäckerinnen haben durchwegs positive Erfahrungen gemacht. Auch zahlreiche Konsumentinnen und Konsumenten informierten sich in den Innungen über die Kampagne und erkundigten sich nach einem „salzreduzierenden Bäcker“ in ihrer Umgebung“, freut sich Prof. Dr. Reinhard Kainz, Bundesinnungs geschäftsführer der Lebensmittelgewerbe über die Akzeptanz der Initiative.

Dies kann auch KommR Doris Felber bestätigen. Auf die Frage, warum sie sich entschieden hat, der Kampagne beizutreten: „Gesundheitliche Aspekte liegen mir am Herzen. Wir salzen alle zu viel. Wir wollen die Menschen aufklären, informieren und auffordern, Salz in kleineren Mengen zu verwenden.“

### **Herzgesundheit bewusst fördern**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in den industrialisierten Ländern nach wie vor die häufigste Todesursache, was vor allem auf die zunehmende Lebenserwartung und einen der Gesundheit abträglichen Lebensstil zurückzuführen ist. Lebensstilfaktoren wie ein überhöhter Salzkonsum sind Wegbereiter für Bluthochdruck, der wiederum den wichtigsten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

Eine Verringerung übermäßigen Salzverzehrs kann zu einer Reduktion von Bluthochdruck führen. Daher gehören Lebensstilmaßnahmen zur Therapie des Bluthochdrucks immer dazu. „Durch Vermeidung einer überhöhten Aufnahme von Kochsalz, Sicherstellung einer ausreichenden Aufnahme von Kalium, eine Ernährung mit reichlich Früchten und Gemüse, Reduktion von Übergewicht, regelmäßige körperliche Aktivität und einem nicht mehr als moderaten Alkoholkonsum kann eine Wirkung auf den Blutdruck erzielt werden, die derjenigen eines Medikaments entspricht“, fasst Prof. Steuerer zusammen und führt aus: „Bei mäßig erhöhtem Blutdruck können Medikamente dann unter Umständen wegfallen. Bei stark erhöhten Werten ist eine Normalisierung nur in Kombination mit Medikamenten erreichbar, wobei eine den WHO -Empfehlungen entsprechende Salzaufnahme unterstützend wirkt.“

Alles in allem haben Gesundheitsbehörden weltweit aus den vorliegenden Daten den Schluss gezogen, dass die Verringerung übermäßigen Salzkonsums positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung mit sich bringt und entsprechende Empfehlungen veröffentlicht. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO 2012 zur Senkung des täglichen Salzverzehrs für Erwachsene auf weniger als 5 Gramm Speisesalz unterstreicht dies. Für Kinder ist der Zielwert proportional noch niedriger - abhängig von Alter, Größe und Gewicht. Seit 2008 gibt es EU-Empfehlungen an die Länder, den Salzkonsum zu senken, der im Schnitt bei 8 bis 12 g pro Tag liegt. Als Ziel bis 2013 wurde eine Reduktion des durchschnittlichen Salzkonsums um 16 % formuliert. Darüber hinaus ist erstmals auch eine WHO-Mindestgrenze für den Verzehr von Kalium mit der Menge von 3,1 g pro Tag festgelegt worden, welches z.B. in Vollkornbrot reichlich enthalten ist.

### **Rückfragen:**

Elke Weilharter MAS, MAS, SKYunlimited, Gumpendorfer Straße 10-12/15, 1060 Wien, Tel. 01 522 59 39 15, 0699 16448000