

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 28. April 2025 13:26

[Zitat von s3g4](#)

Ich muss auch nicht auf Salz achten. Ich merke es nur, wenn irgendwo zu viel drin ist.

Auch unabhängig von gesundheitlichen Problemen sollten wir alle auf Salz achten, weil es nur in absoluten Ausnahmefällen so ist, wie bei [chilipaprika](#), dass medizinisch mehr Salz empfohlen wird in unseren Breitengraden und bei unserer westlichen Ernährung. Je höher der Anteil an auswärtigem Essen und Conveniencefood, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit generell mehr als 5g Salz täglich zu sich zu nehmen. Wer dann auch noch viel Salz im selbst gekochten Essen verwendet, liegt vermutlich regelmäßig im ungesunden Bereich beim Salzkonsum.

Genau wie beim Zuckerkonsum kann man sich aber von hohen Salzmengen in kleinen Schritten wieder entwöhnen, wenn man das möchte. Ich habe lange auch sehr salzig gegessen (süß war nie meine große Achillesferse, sondern salzig). Seit ich das geändert habe schmecke ich aber wieder die Aromen von Gemüse oder Obst sehr intensiv, so dass ich gar nicht mehr so viel würzen will, um diese natürliche Würze richtig zu genießen. Ich kann das nur jedem empfehlen, den Salzkonsum zu senken für den eigenen Genuss (und natürlich die dauerhafte Herz-Kreislaufgesundheit, etc.).