

Presseinformation

Gesundheit/EU/Wien

Wien, 28. Oktober 2021

Gesunde Ernährung: Wieviel Salz darf in die Suppe?

Im Rahmen der Awareness-Kampagne #EUChooseSafeFood, die in Österreich noch bis Ende Oktober läuft, informiert die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, EFSA, über relevante Themen rund um die Lebensmittelsicherheit.

Ziel der Kampagne #EUChooseSafeFood ist es, Menschen zu einer bewussteren Entscheidung bei der Wahl von Lebensmitteln zu ermutigen und zugleich auf die wichtige Rolle der WissenschaftlerInnen für die Lebensmittelsicherheit hinzuweisen. In Österreich ist dafür die AGES, die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, die erste Ansprechpartnerin.

Gesunde Entscheidungen: Wie stark soll man Essen zusätzlich salzen?

Wenn ÄrztInnen sowie DiätologInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen individuelle Empfehlungen für eine gesunde Ernährung geben, stützen sie sich in allen EU-Mitgliedstaaten auf die von der EFSA festgelegten Nährstoffaufnahme-Referenzwerte (DRV). Die DRV kommen beispielsweise in der Ernährungsberatung zum Einsatz. Fachkräfte unterstützen dabei, Inhaltsangaben auf Lebensmitteln und ihre Bedeutung für die Gesundheit besser zu verstehen. So geben Nährwerttabellen verlässlich an, wie viel Prozent des Bedarfs an Energie, Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß, Wasser, Spurenelementen und Vitaminen durch ein Produkt gedeckt werden.

Plakatives Beispiel ist das Salz, das dem Essen Geschmack verleiht und in Maßen auch lebensnotwendig ist. Wird Salz übermäßig konsumiert, kann es zu gefährlichem Bluthochdruck führen.

Auf Grundlage der DRV-Angaben für Natrium (1 g Natrium entspricht 2,54 g Salz), unterstützen ExpertInnen VerbraucherInnen dabei, den eigenen Salzkonsum durch gezielte Ernährungsumstellung zu reduzieren.

Die DRVs werden innerhalb Europas von den jeweiligen nationalen Gesundheitsbehörden, politischen Stellen und Lebensmittelherstellern sowie in der Wissenschaft verwendet. Die DRVs der EFSA bilden neben internationalen Leitlinien (z.B. der WHO) die wissenschaftliche Grundlage, auf der lebensmittelorientierte Ernährungsempfehlungen aufgebaut werden. Ernährungsempfehlungen berücksichtigen aber auch länderspezifische Aspekte und traditionelle Essgewohnheiten und inkludieren unter anderem auch Portionsgrößen und empfohlene Tages- oder Wochenmengen. Somit bieten lebensmittelorientierte Ernährungsempfehlungen eine wertvolle Richtlinie für eine gesunde Ernährung der Bevölkerung.

Das Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ der AGES ermöglicht schnell und einfach den Vergleich von Nährwerten (z.B. Salz-, Zucker- und Fettgehalte) verschiedener am österreichischen Markt erhältlicher Produkte auf www.lebensmittellupe.at. Hier findet man auch praktische Tipps und Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung und unterstützt Konsumentinnen und Konsumenten, insbesondere Eltern, bei einer informierten Lebensmittelauswahl für sich und ihre Familie.

Weitere Informationen:

<https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/index-at>
www.lebensmittellupe.at

Foto anbei, Abdruck honorarfrei

BU: Sichere Lebensmittel genussvoll genießen © EFSA

Über AGES

Die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) ist Ansprechpartner von Behörden, Wirtschaft und der Bevölkerung für Fragen zur Gesundheit von Mensch, Tier, Pflanze, Boden und Umwelt. Als Unternehmen der Republik Österreich unterstützt die AGES das Risikomanagement der Bundesministerien für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Landwirtschaft, Regionen und Tourismus in Fragen der Öffentlichen Gesundheit, Tiergesundheit, Lebensmittelsicherheit, Arzneimittelsicherheit, Ernährungssicherung und des VerbraucherInnenschutzes. Die AGES forscht, erstellt Diagnosen und Risikobewertungen und erarbeitet Arbeitspläne für effiziente und effektive Überwachungsprogramme zur Früherkennung, Aufklärung und Problemlösung. www.ages.at

Über EFSA

Die EFSA, die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, arbeitet unabhängig von den europäischen Legislativ- und Exekutivorganen (Kommission, Rat, Parlament) und den EU-Mitgliedstaaten. Sie wurde 2002 nach einer Reihe von Lebensmittelkrisen in den späten 1990er Jahren gegründet, um als Quelle für wissenschaftliche Beratung und Kommunikation zu Risiken im Zusammenhang mit der Lebensmittelkette zu dienen. Die EFSA ist innerhalb der EU im allgemeinen Lebensmittelrecht gesetzlich verankert.

Rückfragen-Hinweis für Medien:

communications – Consulting & Services
Servitengasse 6/8 | A-1090 Wien
Sabine Pöhacker, MSc., Victoria Kraft, BA
T: +43 1 315 14 11-0
victoria.kraft@communications.co.at