

FOLGE 2.9: SALZ

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 22. Folge zum Thema Salz: www.vz-bln.de/node/60513

1 Wieviel Salz wird als tägliche maximale Menge empfohlen von der DGE?

- a) maximal 10 g
- b) maximal 6 g
- c) maximal 2 g

2 Wofür braucht der Mensch Salz (NaCl)?

- a) Natrium ist verantwortlich für die Regelung des Wasserhaushaltes und die Reizübertragung von Muskel- und Nervenzellen.
- b) Natrium ist verantwortlich für das Immunsystem und die Knochengesundheit.
- c) Natrium sorgt für eine gute Sehkraft und reguliert die Fettverbrennung.

3 Was können mögliche Folgen von längerfristiger erhöhter Salzaufnahme sein?

- a) Blutdrucksenkung und Darmkrebs
- b) Bluthochdruck und Schilddrüsenveränderungen
- c) Bluthochdruck und Veränderungen der Darmflora

4 In welcher Lebensmittelgruppe steckt besonders viel Salz?

- a) Gemüse
- b) Öle
- c) Wurstwaren

5 Ist Himalaya-Salz gesünder als andere Salzarten?

- a) Ja, die chemische Zusammensetzung ist gesünder für unseren Körper.
- b) Nein, chemisch unterscheidet es sich kaum.
- c) Ja, es enthält deutlich mehr Mineralstoffe.

6 Welche Maßnahme hilft den Salzkonsum zu reduzieren?

- a) mehr fetthaltige Speisen verzehren
- b) weniger Fertigprodukte kaufen
- c) Meersalz statt Jodsalz verwenden

7 Was ist ein geringer Salzgehalt in Lebensmitteln?

- a) Werte bis 2,3 g Salz pro 100 g des Lebensmittels
- b) Werte bis 1,3 g Salz pro 100 g des Lebensmittels
- c) Werte bis 0,3 g Salz pro 100 g des Lebensmittels

8 Wo finde ich Informationen zum Salzgehalt auf der Lebensmittelverpackung?

- d) bei den Nutri-Score-Angaben
- e) im Zutatenverzeichnis
- f) in der Nährwerttabelle