

Kochsalzgehalt in Lebensmitteln

Um den Salzkonsum zu reduzieren, sollen vor allem salzreiche Lebensmittel wie Fertigprodukte, gepökelte bzw. gesalzte Wurst- und geräucherte Fischarten, Käsesorten wie Schmelzkäse oder Feta, Würzmittel wie Brühwürfel,

Sojasauce und Brot mit Salzbestreuung, gesalzene Knabbergebäck sowie gesalzene Nüsse nicht im täglichen Speiseplan beinhaltet sein. Auch das zusätzliche Salzen von fertig zubereiteten Speisen soll vermieden werden.

Lebensmittel in 100 g	Kochsalz in Gramm
KÄSE	
Schmelzkäse 30% F.i.T	3,2 g
Fetakäse	3,2 g
Münsterkäse	2,6 g
Butterkäse	2,2 g
Limburger	1,8 g
Romadur	1,8 g
Camembert	1,7 g
Brie	1,6 g
Parmesan	1,5 g
Tilsiter	1,4 g
Gouda	1,3 g
Edamer	1,3 g
Frischkäse	0,9 g
Emmentaler	0,7 g
Hüttenkäse	0,6 g

FLEISCH/FLEISCHERZEUGNISSE	
Salami	5,4 g
Schweinespeck	4,5 g
Schweinebauch geräuchert	3,4 g
Knackwurst	3 g
Frankfurter	3 g
Mettwurst	2,8 g
Wiener Würstchen	2,4 g
Schweineschinken	2,3 g
Corned Beef	2,1 g
Frühstücksfleisch	1,9 g
Weißwurst	1,6 g
Leberkäse	1,5 g
Leberpastete	1,2 g
Fleisch diverse Sorten	0,2 g

Lebensmittel in 100 g	Kochsalz in Gramm
FISCH/FISCHERZEUGNISSE	
Salzhering (Pökelhering)	15 g
Kaviar	4,9 g
Bismarckhering mariniert	2,8 g
Sardine	0,3 g
Fisch diverse Sorten	0,2 g

GETREIDE/GETREIDEPRODUKTE	
Salztangerl	4,5 g
Cornflakes	2,4 g
Roggenmischbrot	1,4 g
Weizenbrot	1,4 g

SONSTIGES	
Oliven	5,3 g
Mixed Pickles	2,4 g

Quelle:

Souci, Fachmann, Kraut (2011); Lebensmitteltabelle für die Praxis, 5. Auflage

I.Elmadfa, W.Aign, E.Muskat, D.Fritzsche (2009); Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle