

## Wie viel Salz esse ich eigentlich?

# Mein Salztagebuch

Menschen mit Bluthochdruck wird empfohlen, nicht mehr als sechs Gramm Salz am Tag zu essen. Das klingt im ersten Moment gar nicht so einfach. Wissen Sie, wie viel Salz Sie essen?

Finden Sie es heraus, indem Sie einen Monat lang „Buch führen“, wie viel Salz Sie pro Tag zu sich nehmen. Den Salzgehalt von Lebensmitteln finden Sie neben den Nährwertangaben auf den Lebensmittelverpackungen. Eine genaue Küchenwaage und unser Salzrechner helfen Ihnen, den Salzgehalt pro Mahlzeit zu bestimmen.

Tipp: Manche Lebensmittel haben keine Nährwertangaben (z. B. Käse von der Käsetheke). In diesem Fall können Sie die Angaben von einem ähnlichen Produkt (z. B. verpacktem Käse) verwenden. Wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, tragen Sie eine 0 ein.

### Zum Salzrechner



<https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken/salz-bei-bluthochdruck#salzrechner>

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Zwischendurch							
Summe							

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Zwischendurch							
Summe							

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Zwischendurch							
Summe							

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Zwischendurch							
Summe							

Liegt Ihr täglicher Salzkonsum häufig über sechs Gramm? Auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen finden Sie Anregungen dazu, weniger Salz zu essen:

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/blutdruck-senken/salz-bei-bluthochdruck>



Mehr Info:

