



sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Natrium



2019

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Natrium

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 1.4 g/kg Körpergewicht.
- Ist gemeinsam mit Chlorid Bestandteil von Speise- bzw. Kochsalz (= Natriumchlorid).
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.
- Über die Nahrung zugeführtes Natrium wird zu nahezu 100% im Dünndarm aufgenommen.

Natrium

Funktionen

- Ist an der Regulierung des körpereigenen Wasserhaushalts und dem osmotischen Druck der Zellen beteiligt.
- Ist beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes.

Mangelscheinungen

- Bei üblicher Ernährung ist ein Natriummangel sehr selten. Auslöser können jedoch lang anhaltender Durchfall, Erbrechen, starkes Schwitzen oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten sein.

Natrium

Gefahren bei Überdosierung

- Aufgrund der genauen Regulation durch den Körper ist eine Überdosierung kaum möglich.
- Eine Zufuhr von max. 6 g Kochsalz (dies entspricht 2.3 g Natrium) pro Tag wäre wünschenswert.
- Zeichen einer Überdosierung sind Bluthochdruck (Hypertonie) bei entsprechend veranlagten (salzsensitiven) Personen sowie eine vermehrte Ausscheidung von Calcium über den Urin.

Natrium

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2016)

	mg / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	750
10 bis unter 13 Jahre	1100
13 bis unter 15 Jahre	1400
15 bis unter 19 Jahre	1500
Erwachsene	1500
Schwangere	1500
Stillende	1500

Natrium

Tagesdosis für einen Erwachsenen (1500 mg) je enthalten in:

- 3.8 g Speisesalz
- 46 g Oliven, schwarz
- 85 g Rohschinken
- 94 g Salami
- 177 g Gipfeli
- 238 g Ruchbrot
- 254 g Greyerzer, vollfett

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2017 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch