



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

## Natrium



2017

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://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
<b>Kinder</b>	
7 bis unter 10 Jahre	750
10 bis unter 13 Jahre	1100
13 bis unter 15 Jahre	1400
<b>Jugendliche</b>	1500
<b>Erwachsene</b>	1500
<b>Schwangere</b>	1500
<b>Stillende</b>	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](http://www.naehrwertdaten.ch))

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)