



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

Natrium



2013

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Natrium

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines erwachsenen Mannes enthält 100 g, jener einer Frau rund 80 g Natrium.
- Ist gemeinsam mit Chlorid Bestandteil von Speise- bzw. Kochsalz (= Natriumchlorid).
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

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.
- Ist wichtig für die Verdauungssäfte.

Mangelscheinungen

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

Natrium

Gefahren bei Überdosierung

- Eine Zufuhr von max. 6 g Kochsalz (dies entspricht 2.4 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

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

Kinder	
7 bis unter 13 Jahre	460 - 510 mg
13 bis unter 15 Jahre	550 mg
Jugendliche	550 mg
Erwachsene	550 mg
Schwangere	550 mg
Stillende	550 mg

Natrium

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (550 mg) enthalten in:

- 1.4 g Speisesalz
- 15 g Oliven, schwarz
- 30 g Rohschinken
- 50 g Ketchup
- 90 g Greyerzer

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 