



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

Natrium



2022

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	1700
11 bis 14 Jahre	2000
15 bis 17 Jahre	2000
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	2000
66 Jahre und älter	1200-1500
Schwangere	2000
Stillende	2000

Natrium-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Natrium-Gehalt pro 100 g	Natrium-Gehalt pro Portion
Speisesalz	39900 mg	1995 mg pro KL (5 g)
Lachs, geräuchert	1660 mg	830 mg pro Portion (50 g)
Trockenfleisch	1620 mg	486 mg pro Portion (30 g)
Salami	1560 mg	312 mg pro 5 Scheiben (20 g)
Olive, grün	1260 mg	378 mg pro Portion (30 g)
Tête de Moine	930 mg	279 mg pro Portion (30 g)
Camembert, vollfett	890 mg	534 mg pro Portion (60 g)
Bauernbrot	710 mg	355 mg pro Scheibe (50 g)
Pommes Chips	500 mg	125 mg pro Portion (25 g)

KL = Kaffeelöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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