



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

Natrium



2015

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.

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

Schätzwerte für eine minimale Zufuhr (DACH 2013)

	mg / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	460
10 bis unter 13 Jahre	510
13 bis unter 15 Jahre	550
Jugendliche	550
Erwachsene	550
Schwangere	550
Stillende	550

Natrium

Tagesdosis für einen Erwachsenen (550 mg) enthalten in:

- 1.4 g Speisesalz
- 17 g Oliven, schwarz
- 31 g Rohschinken
- 50 g Ketchup
- 93 g Greyerzer, vollfett

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf 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

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 | nutrinfo.ch

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

 **nutricalc**® | Ernährungstest
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

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch