

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen

L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

LIENS UTILES

www.hopitauxschuman.lu

www.acteurdemasante.lu

RS HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN



DIÉTÉTIQUE



LE SEL

DAS SALZ

Imprimé au Luxembourg

W. 07.2022 - Ed. 12.2024

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman

LE SEL

Le sel de table est la combinaison chimique du sodium et du chlore (NaCl).

Ces deux minéraux jouent un rôle vital dans notre corps, entre autre pour l'hydratation et la tension artérielle.

La consommation recommandée

La dose de sel recommandée est de 5 -6 grammes par jour.

Le sel et la santé

L'hypertension est l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

Le sodium peut avoir un effet hypertenseur, mais il faut également savoir que tout le monde ne présente pas la même sensibilité aux effets du sel.

La teneur en sel des denrées alimentaires

Les aliments les plus riches en sel sont le pain, le fromage, la charcuterie, les potages, les sauces et les plats cuisinés.

1 Bouillon cube	4g de sel
1 cuillère à soupe assaisonnement liquide	2.5g de sel
1 cuillère à soupe de sauce soja	1.4g de sel
Pain 100g (3-4 tranches)	2g de sel
Fromage dur 100g (3-4 tranches)	2g de sel
Chips 30g (1 petit paquet)	0,5g de sel
100g de salami (10 tranches)	4g de sel
100g de jambon cru (4-5 tranches)	5g de sel
100g de jambon cuit (3 tranches)	2g de sel

Quelques conseils pour réduire votre consommation de sel

- Utilisez des aliments frais.
- Evitez de resaler à table.
- Faites cuire les légumes à la vapeur plutôt que dans une grande quantité d'eau salée. Pensez aussi à la cuisson en cocotte, en papillote, au barbecue et au four.
- Assaisonnez avec des herbes fraîches, de l'ail, des oignons et des épices.

SALZ

Tafelsalz ist eine chemische Verbindung aus Natrium und Chlorid (NaCl).

Beide Salze, das Natrium und das Chlor spielen eine wichtige Rolle in der Regulierung von unserem Blutdruck und in unserem Wasserhaushalt.

Empfohlene Salzzufuhr

Die tägliche empfohlenen Zufuhr liegt bei 5 -6 g.

Salz und unsere Gesundheit

Bluthochdruck ist ein wichtiger Risikofaktor von kardiovaskulären Krankheiten.

Wer zu viel Salz isst, erhöht sein Risiko für hohen Blutdruck und damit auch für Herz- und Kreislaufkrankungen. Man sollte aber auch wissen dass nicht jeder Mensch gleich auf einen zu hohen Salzkonsum bzw. eine salzreduzierte Diät reagiert.

Das Salz in unseren Lebensmitteln

Am meisten Salz finden wir im Brot, Käse, Wurst, Fertigsuppen, Soßen und Fertiggerichten.

1 Brühwürfel	4g Salz
1 Suppenlöffel flüssige Würze	2.5g Salz
1 Suppenlöffel Sojasoße	1.4g Salz
Brot 100g (3-4 Scheiben)	2g Salz
Hartkäse 100g (3-4 Scheiben)	2g Salz
Kartoffelchips 30g (1 kleine Packung)	0,5g Salz
100g Salami (10 Scheiben)	4g Salz
100g Räucherschinken (4-5 Scheiben)	5g Salz
100g Kochschinken (3 Scheiben)	2g Salz

Wie kann ich das Salz in meiner Ernährung reduzieren

- Benutzen Sie frische Lebensmittel
- Salzen Sie nicht nach bei Tisch
- Bevorzugen Sie den Dampfgarer der klassischen „Im Salzwasser Gartechnik“
- Oder versuchen Sie zu grillen, im Ofen, oder im Römertopf zu garen
- Würzen Sie Ihre Gerichte mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebeln und Gewürzen