

# Die Salzstrategie des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen

Michael Beer

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Abteilung Lebensmittel und Ernährung, Bern



Wir essen zu fettig, zu salzig, zu süß und vor allem zu viel. Gleichzeitig bleibt die Bewegung im Alltag auf der Strecke. Die Konsequenzen dieses Lebensstils sind bekannt: steigendes Übergewicht, Zunahme der Folgekrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme und vor allem verminderte Lebensqualität.

Die nichtübertragbaren Krankheiten haben auch in der Schweiz in den letzten Jahren stark zugenommen und eine hohe gesundheitspolitische Priorität erhalten. Der Bundesrat setzt daher im Bericht «Gesundheit 2020» Prioritäten bei der Gesundheitsförderung und Krankheitsvorbeugung. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet die Schweizer Ernährungsstrategie, in der die wichtigsten Stossrichtungen festgehalten sind. Einerseits gilt es, die Konsumentinnen und Konsumenten besser zu informieren und zu sensibilisieren, damit sie eine bewusste Lebensmittelwahl treffen können. Andererseits gilt es aber auch, das Umfeld so zu verändern, dass ihnen die gesunde Wahl erleichtert wird.

Die Salzstrategie des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ist ein gutes Beispiel, wie gleichzeitig Verhalten und Verhältnisse verändert werden sollen. Die Eidgenössische Ernährungscommission (EEK) hat in einem Expertenbericht schon 2004 festgestellt, dass «ein hoher Salzkonsum negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, vor allem durch eine Erhöhung des Blutdrucks und insbesondere bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie älteren Menschen, Übergewichtigen, Hypertonikern und Salzsensitiven». Die Experten stellen zudem fest, dass eine Salzreduktion für die Gesamtbevölkerung gesundheitliche Vorteile bringt, auch wenn nicht alle Konsumentinnen und Konsumenten gleich stark von einer Salzreduktion profitieren. Die EEK empfiehlt daher eine Strategie zur Verminderung der Salzzufuhr, die auf die Gesamtbevölkerung ausgerichtet ist.

Ziel der Salzstrategie ist es, ohne Genussverlust eine stufenweise Reduktion des Salzkonsums zu erreichen. Bis 2016 wird eine Senkung auf unter 8 g pro Tag angestrebt. Längerfristig soll der durchschnittliche Salzkonsum der Bevölkerung den WHO-Empfehlungen von 5 g pro Tag entsprechen.

In der ersten Phase der Salzstrategie setzte das BLV den Schwerpunkt auf die Verbesserung der Datenlage. So wissen wir heute, dass in der Schweiz der durchschnittliche Salzkonsum bei 9–10 g pro Tag liegt, also rund doppel so hoch wie angestrebt. Im Bereich der Lebensmittelzusammensetzung wurden wichtige Grund-

lagenarbeiten abgeschlossen: Zielwerte für maximale Salzgehalte der wichtigsten Lebensmittelkategorien (Brot, Käse, Wurstwaren etc.) sind in Zusammenarbeit mit der Industrie definiert worden. So konnte gezeigt werden, dass eine Salzreduktion von 10% ohne Einbussen beim Geschmack und Aussehen bei den meisten Produkten problemlos machbar ist. So wurde zum Beispiel ein Ruchbrot mit einem Salzgehalt von 1,5% von Konsumentinnen und Konsumenten als gleich gut beurteilt wie ein Brot mit 1,8% Salz. Brot ist mit einem Anteil von rund 30% die Hauptquelle der Salzaufnahme durch verarbeitete Produkte, und eine Salzreduktion hat dementsprechend relevante positive gesundheitliche Auswirkungen.

Im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie, die pro Tag in Personalrestaurants und Mensen rund eine Million Menschen verpflegt, konnte gezeigt werden, wo und wie bei der Zubereitung die Salzzufuhr kontrolliert und reduziert werden kann. In Testbetrieben wurde anschliessend geprüft, wie mit weniger Salz schmackhafte Mahlzeiten angeboten werden können. Die Erfahrung zeigt: Es ist möglich!

In den kommenden Jahren werden die Schwerpunkte bei der Umsetzung der Salzstrategie auf weitere Verbesserungen bei der Lebensmittelzusammensetzung sowie auf die Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung der Bevölkerung gelegt. Wir richten unseren Fokus in einer ersten Phase vorwiegend auf Fachpersonen sowie Fachmedien. Dementsprechend werden in dieser und den nächsten Ausgaben des *Schweizerischen Medizin-Forums* mehrere Fachartikel publiziert, die das Thema «Salz und Gesundheit» aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten.

Die Diskussion der Fakten unter Fachleuten soll zu einem Konsens über den Zusammenhang zwischen Salz und Gesundheit beitragen. Ist diese Basis gefunden, kann eine vertiefte Sensibilisierung der Bevölkerung über Ärzte und Ernährungsfachpersonen erfolgen. Wir zählen auf Ihre Unterstützung!

## Korrespondenz:

Dr. Michael Beer

Vizedirektor

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Abteilung Lebensmittel und Ernährung

Schwarzenburgstrasse 155

CH-3003 Bern

[michael.beer\[at\]blv.admin.ch](mailto:michael.beer[at]blv.admin.ch)