

NEU BEI UNS: SALZARMES BROT

FÜR MENSCHEN, DIE AUF SALZARME ERNÄHRUNG ACHTEN MÜSSEN ODER WOLLEN



Liebe Kundinnen und Kunden,

Studien belegen, dass eine zu hohe Zufuhr an Salz das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und einen früheren Tod erhöhen kann. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und andere Fachgesellschaften empfehlen generell auch gesunden Menschen, maximal 5 bis 6 Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen – das entspricht etwa einem Teelöffel. Gerade Fertiggerichte wie Pizza und Co. enthalten meist viel Salz. Deshalb nehmen die meisten Menschen zu viel Salz mit der Nahrung zu sich.

Deshalb haben wir ein neues Brot entwickelt, das etwa 50 Prozent weniger Salz enthält als ein normales Mischbrot. In dem 400 g Brot sind etwa 2,4 Gramm Salz, also 0,6 Gramm Salz pro 100 Gramm. In einem normalen Mischbrot finden sich etwa 1,2 Gramm Salz pro 100 Gramm.

Unser salzarmes Kastenbrot ist ein Dreikornbrot aus Weizen, Roggen und Hafer. Hafer sorgt dabei für eine leicht nussige Note. Wir backen es mit zweierlei hauseigenen Sauerteigen: Einem etwas kräftigeren Roggensauerteig und einem milderen Weizensauerteig. Das bringt viel Aroma und fördert die Frischhaltung.

Zur Wahrheit gehört: Den verringerten Salzgehalt kann man geschmacklich wahrnehmen, denn unser Geschmackssinn ist ja meist eher auf viel Salz getrimmt. Als echtes Handwerks-Produkt ist unser Brot jedoch hervorragend geeignet für alle, die auf salzarme Ernährung besonders achten müssen oder wollen.

*Guten Appetit wünscht
euer Lohner Landbäcker*

Die Bedeutung von Salz für den Körper

Unser normales Speisesalz besteht aus Natrium- und Chlorid-Ionen, die im Körper wichtige Aufgaben erfüllen. Natrium ist entscheidend für die Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts, für die Nervenweiterleitung und unverzichtbar für die Muskelfunktion (inkl. Herzmuskel). Chlorid-Ionen sind ebenfalls wichtig für den Wasser- und Elektrolythaushalt, dazu für die Verdauung und die Erregerabwehr. Nerven und Muskeln benötigen Chlorid, um auf Reize reagieren zu können. Menschen, die unter Bluthochdruck oder Herzschwäche leiden, sollten besonders auf salzarme Ernährung achten.

Mehr Infos zu Salz und Ernährung auf
www.herzstiftung.de