



Mit «5 am Tag» weniger salzig essen

Bern, 17. November 2011. In der Schweiz wird zu viel Salz konsumiert. Dies zeigt eine Studie, die am Montag vom Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht worden ist. Produkte mit dem «5 am Tag»-Logo helfen mit, im Alltag weniger Salz zu essen, ohne auf den Genuss zu verzichten.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, pro Tag höchstens fünf Gramm Salz zu sich zu nehmen. Eine am Montag veröffentlichte Studie des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zeigt aber, dass die Menschen in der Schweiz etwa doppelt so viel Salz essen: Männer nehmen gemäss der Studie täglich 10.6 Gramm Salz zu sich, Frauen 7.8 Gramm. Zu viel Salz erhöht den Blutdruck- und damit das Risiko von Herz- und Kreislauf-Krankheiten. Zudem nimmt die Häufigkeit bestimmter Krebsarten, wie zum Beispiel Magenkrebs zu.

«5 am Tag» – Snacks und Gerichte mit wenig Salz aber viel Pfiff

Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln, kann der Salzkonsum reduziert werden. Produkte, die mit dem «5 am Tag»-Logo ausgezeichnet sind, dienen als Wegweiser für die Konsumentinnen und Konsumenten: Ein «5 am Tag»-Produkt enthält mindestens 120 Gramm Gemüse oder Früchte pro Portion und nicht mehr als 1.25 Gramm Salz pro 100 Gramm. Eine salzarme Ernährung, die zudem wenig Zucker und Fett, aber viel Geschmack und Vitamine aus der grossen Vielfalt an Gemüse und Früchten enthält, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Alles Wissenswerte rund um die gesunden fünf Portionen Gemüse und Früchte erfahren Sie unter www.5amtag.ch.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), Freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Kontakt Kampagne «5 am Tag»

Aline Binggeli, Kommunikationsbeauftragte «5 am Tag», Krebsliga Schweiz,
031 389 92 10, media@5amtag.ch